



11月 献立表



令和5年

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	食卓	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	水	いわしせんべい 牛乳	ご飯 レバー入りドライカレー 白菜のマヨ和え オレンジ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	豚ひき肉 豚レバー 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 片栗粉 砂糖 いわしせんべい	玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 きゅうり 水菜 オレンジ 青のり	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしようゆ カレーパウダー 塩 麦茶 みりん
2	木	しらす&わかめ せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 たらのバターしょうゆ焼き 切干大根の煮物 パナナ 麦茶	大豆かりんとう 牛乳	味噌 たら 油揚げ 大豆 きな粉 牛乳	米 さつま芋 薄力粉 油 無塩バター 砂糖 しらす&わかめせんべい	植物だし キャベツ 切干大根 人参 小松菜 パナナ	水 塩 料理酒 こいちしようゆ みりん 万能つゆ 麦茶
4	土	ごませんべい 牛乳	豚肉の中華炒め丼 オニオンスープ 春雨サラダ りんご 麦茶	チーズ 小魚せんべい 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 油 小魚せんべい ごませんべい	人参 パプリカ ほうれん草 干しいたけ 玉ねぎ パセリ きゅうり わかめ りんご	水 こいちしようゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 殺菌酢 麦茶
6	月	しらす&わかめ せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 大根の海苔マヨ和え オレンジ 麦茶	鉄分クッキー 牛乳	味噌 赤魚 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉 ごま しらす&わかめせんべい	植物だし 小松菜 しょうが 大根 人参 コーン 焼きのり オレンジ ひじき	水 料理酒 万能つゆ みりん こいちしようゆ ベーキングパウダー
7	火	小魚せんべい 牛乳	丸パン コンソメスープ チキンナゲット 人参ドレッシングサラダ カップヨーグルト 麦茶	ツナおにぎり 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト ツナ 牛乳	丸パン 薄力粉 薄力粉 油 米 小魚せんべい	人参 キャベツ もやし チンゲン菜 パプリカ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 こいちしようゆ
8	水	せんべい 牛乳	【立冬】ご飯 味噌汁 かかれのきのこあんかけ ごま和え りんご 麦茶	フルーツハンサンド 牛乳	味噌 厚揚げ かれい クリーム 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま フルーツハン せんべい	植物だし 万能ねぎ 玉ねぎ しめじ 干しいたけ ほうれん草 白菜 人参 ブロッコリー りんご パナナ	水 料理酒 こいちしようゆ みりん 麦茶
9	木	いわしせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉の和風カレー炒め 粉ふき芋 オレンジ 麦茶	ハムコーンホットケーキ 牛乳	味噌 豚肉 牛乳 ロースハム	米 油 じゃが芋 ホットケーキミックス いわしせんべい	植物だし 大根 わかめ ごぼう 人参 玉ねぎ さやいんげん パセリ オレンジ コーン	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 塩 麦茶
10	金	ごませんべい 牛乳	ご飯 春雨スープ 鶏肉の中華風味増焼き 野菜炒め チーズ 麦茶	焼き芋 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 油 さつま芋 ごませんべい	人参 たら しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ ビーマン	水 チキンスープの素 こいちしようゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
11	土	ミニアスバラガス 牛乳	炒り豆腐丼 味噌汁 わかめの酢の物 パナナ 麦茶	カップゼリー(オレンジ) ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 オレンジゼリー ほうれん草と小松菜せんべい ビスケット	人参 長ねぎ 干しいたけ グリーンピース 植物だし 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり もやし わかめ パナナ	水 こいちしようゆ みりん 殺菌酢 塩 麦茶
13	月	クラッカー 牛乳	ほうれん草のクリームパゲティ コンソメスープ カリカリしらすサラダ りんご 麦茶	鶏ごぼうご飯 小魚 麦茶	ベーコン 牛乳 しらす 鶏肉 煮干し	スパゲティ 無塩バター じゃが芋 油 砂糖 米 クラッカー	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ブロッコリー 白菜 パプリカ りんご ごぼう	水 ホワイトソース 塩 チキンスープの素 こいちしようゆ みりん
14	火	ほうれん草と小 松菜せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 塩昆布和え パナナ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 小切魁 油 片栗粉 砂糖 ウエハース ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 南瓜 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし チンゲン菜 塩昆布 パナナ りんごジュース アガー	水 塩 料理酒 こいちしようゆ チキンスープの素 麦茶
15	水	いわしせんべい 牛乳	【七五三祝い】ちらし寿司 すまし汁 味噌ドレッシングサラダ ジョア 麦茶	干産飽風スティックパイ 牛乳	油揚げ えび だんご かつおだしパック ロースハム 味噌 ジョア 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま パイシート 無塩バター いちごジャム いわしせんべい	人参 干しいたけ コーン 焼きのり 大根 みつば キャベツ ほうれん草	水 殺菌酢 塩 みりん 料理酒 こいちしようゆ 麦茶
16	木	しらす&わかめ せんべい 牛乳	ご飯 レバー入りドライカレー 白菜のマヨ和え オレンジ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	豚ひき肉 豚レバー 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 片栗粉 砂糖 しらす&わかめせんべい	玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 きゅうり 水菜 オレンジ 青のり	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしようゆ カレーパウダー 塩 麦茶 みりん
17	金	ミニアスバラガス 牛乳	ご飯 味噌汁 たらのバターしょうゆ焼き 切干大根の煮物 パナナ 麦茶	大豆かりんとう 牛乳	味噌 たら 油揚げ 大豆 きな粉 牛乳	米 さつま芋 薄力粉 油 無塩バター 砂糖 ビスケット	植物だし キャベツ 切干大根 人参 小松菜 パナナ	水 塩 料理酒 こいちしようゆ みりん 万能つゆ 麦茶
18	土	ごませんべい 牛乳	豚肉の中華炒め丼 オニオンスープ 春雨サラダ りんご 麦茶	チーズ 小魚せんべい 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 油 小魚せんべい ごませんべい	人参 パプリカ ほうれん草 干しいたけ 玉ねぎ パセリ きゅうり わかめ りんご	水 こいちしようゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 殺菌酢 麦茶
20	月	しらす&わかめ せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 大根の海苔マヨ和え オレンジ 麦茶	鉄分クッキー 牛乳	味噌 赤魚 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉 ごま しらす&わかめせんべい	植物だし 小松菜 しょうが 大根 人参 コーン 焼きのり オレンジ ひじき	水 料理酒 万能つゆ みりん こいちしようゆ ベーキングパウダー
21	火	小魚せんべい 牛乳	丸パン コンソメスープ チキンナゲット 人参ドレッシングサラダ カップヨーグルト 麦茶	ツナおにぎり 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト ツナ 牛乳	丸パン 薄力粉 薄力粉 油 米 小魚せんべい	人参 キャベツ もやし チンゲン菜 パプリカ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 こいちしようゆ
22	水	せんべい 牛乳	【小雪】ご飯 すまし汁 さばの照り焼き 里芋の味噌煮 りんご 麦茶	豆乳ピーチゼリー ウエハース 牛乳	かつおだしパック さば 厚揚げ 味噌 豆乳 牛乳	米 砂糖 里芋 片栗粉 ウエハース せんべい	かぶ ほうれん草 人参 さやいんげん りんご アガー 白桃缶 黄桃缶	水 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
24	金	ごませんべい 牛乳	ご飯 春雨スープ 鶏肉の中華風味増焼き 野菜炒め チーズ 麦茶	アップルケーキ 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳 クリーム	米 ごま油 春雨 砂糖 油 無塩バター ホットケーキミックス ごませんべい	人参 たら しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ ビーマン りんご	水 チキンスープの素 こいちしようゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
25	土	ミニアスバラガス 牛乳	炒り豆腐丼 味噌汁 わかめの酢の物 パナナ 麦茶	カップゼリー(オレンジ) ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 オレンジゼリー ほうれん草と小松菜せんべい ビスケット	人参 長ねぎ 干しいたけ グリーンピース 植物だし 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり もやし わかめ パナナ	水 こいちしようゆ みりん 殺菌酢 塩 麦茶
27	月	クラッカー 牛乳	ほうれん草のクリームパゲティ コンソメスープ カリカリしらすサラダ りんご 麦茶	鶏ごぼうご飯 小魚 麦茶	ベーコン 牛乳 しらす 鶏肉 煮干し	スパゲティ 無塩バター じゃが芋 油 砂糖 米 クラッカー	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ブロッコリー 白菜 パプリカ りんご ごぼう	水 ホワイトソース 塩 チキンスープの素 こいちしようゆ みりん
28	火	ほうれん草と小 松菜せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 塩昆布和え パナナ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 小切魁 油 片栗粉 砂糖 ウエハース ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 南瓜 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし チンゲン菜 塩昆布 パナナ りんごジュース アガー	水 塩 料理酒 こいちしようゆ チキンスープの素 麦茶
29	水	小魚せんべい 牛乳	ご飯 根菜汁 鶏肉の塩焼き えびと小松菜の煮浸し チーズ 麦茶	ジャムサンド 牛乳	味噌 鶏肉 えび チーズ 牛乳	米 食パン いちごジャム 小魚せんべい	植物だし 人参 れんこん かぶ 万能ねぎ 小松菜 キャベツ	水 塩 料理酒 こいちしようゆ みりん 麦茶
30	木	いわしせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉の和風カレー炒め 粉ふき芋 オレンジ 麦茶	ハムコーンホットケーキ 牛乳	味噌 豚肉 牛乳 ロースハム	米 油 じゃが芋 ホットケーキミックス いわしせんべい	植物だし 大根 わかめ ごぼう 人参 玉ねぎ さやいんげん パセリ オレンジ コーン	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 塩 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量	589	22.1	19	270
幼児	平均量	568	21.8	18.8	282
乳児	目標量	494	18.5	15.9	225
乳児	平均量	495	18.9	16.7	298

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。