

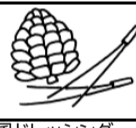




11月分給食献立表

本荘こども園

日付	献立	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質/塩分 ()は未満児
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1 金	高野豆腐の卵とじ キャベツのごまサラダ 中華スープ ご飯	じゃがいも、ごまドレッシング、 三温糖、ごま油、米 えびちび	牛乳、卵、 とり肉、ベーコン、蒲鉾、凍り 豆腐 (高野豆腐)、白いりごま	にんじん、キャベツ、糸こんにゃく、 たまねぎ、もやし、きゅうり、なし、 本しめじ、ねぎ、にら、干しいたけ	しょうゆ、 コンソメ	お茶 えびちび	牛乳 なし	522(559) 19.5(15) 74.8(62.8) 18.1(13.7) 1.8(1.6)
2 土 お弁当	手作りお弁当 					未定	未定	
5 火 2,3,4,5歳児 園外保育の ためお弁当	焼き餃子 野菜のおかか和え 豆腐の味噌汁 ご飯	ホットケーキミックス、米、 ハイハイ、さつまいも	焼き餃子、絹ごし豆腐、牛乳、 スキムミルク、味噌、かつお 節、煮干し、 乾燥わかめ	にんじん、キャベツ、きゅうり、 もやし	しょうゆ	お茶 ハイハイ	スキムミルク、牛乳 手作りさつま芋の蒸しぼん	217(482) 11.1(16.5) 99.6(80.3) 1.8(12.2) 0.3(1.5)
6 水	焼きそば ポークしゅうまい 野菜スティック 初仕込み	調理具なしソース焼きそば、 ホワイトミニ、米油	まめびよココア味(豆乳飲 料)、 ポークしゅうまい、ぶた肉、 ウインナー、こんぶ	きになる野菜ミニ(アプル&キョウ ト)、 にんじん、キャベツ、たまねぎ、 もやし、きゅうり	食塩	きになる野菜 (アプル&キョウト)	まめびよ(ココア)	487(424) 14.2(12.7) 58.5(63.4) 19.4(14.9) 1.9(1.8)
7 木	ミートボールと春雨のスープ 豆腐ナゲット かみかみサラダ ご飯	和風ドレッシング、はるさめ、 サラダ油、片栗粉、ごま油、 花形せんべい、米、雪の宿	豆腐ナゲット、ミートボール、 ツナ味付、牛乳、スキムミルク	にんじん、キャベツ、 チンゲンサイ、きゅうり、 切り干しだいこん、干しいたけ	コンソメ	牛乳 花形せんべい	スキムミルク、牛乳 雪の宿	557.6(582) 14.8(17.4) 77.9(58.4) 20.8(23.4) 1.6(1.8)
8 金	豚肉と豆腐のオイスター炒め りんごと白菜のサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁 ご飯	じゃがいも、ハーベストセサミ、 マヨネーズ、米油、 片栗粉、米	牛乳、木綿豆腐、ぶた肉、味 噌、 にぼし、わかめ、ヤクルト	はくさい、にんじん、りんご、 たまねぎ、もやし、干しぶどう、 にら、しょうが	しょうゆ、 オイスターソ ース、 食塩	ヤクルト	牛乳 ハーベストセサミ	593.2(482) 19.7(15.4) 71.6(61.4) 25.4(19.5) 2.0(1.6)
9 土 土曜給食	焼きそば 	焼きそばめん 米油	豚肉 	にんじん、キャベツ、たまねぎ	ソース	未定	未定	
11 月	セサミチキン パン入り甘酢和え にら卵スープ ご飯	りんごゼリー、パン粉、 米油、三温糖、米、 衛生ポーロ	とり肉、スキムミルク、卵、 ベーコン、白いりごま、牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、 パン缶、にんじん、にら	穀物酢、 しょうゆ、 コンソメ、 食塩	牛乳 衛生ポーロ	スキムミルク、牛乳 りんごゼリー	526.1(514) 27.3(22.4) 75.9(66.5) 12.6(17.6) 1.3(1.0)
12 火	マグロカツ(タルタルソース) 牛肉入りきんぴら 青菜と薄揚げの味噌汁 ご飯	さつまいも、米油、三温糖、 米、マンナビスケット	牛乳、国産まぐろカツ、牛肉、 味噌、いんげん、にぼし、 白いりごま、黒いりごま	しらたき、チンゲンサイ、 にんじん、ちらしレンコン水煮、 ごぼう	大食いも用た れ、しょうゆ タルタルソ ース、本みり ん	お茶 マンナビスケット	牛乳 手作り大学芋	706.0(594) 21.6(18.3) 88.9(74.5) 29.3(24.8) 2.2(1.7)
13 水	カレーライス(十六穀米入) ツナと大根のサラダ 福神漬	米、じゃがいも、有塩バター、 小麦粉、和風ドレッシング、 十六穀米、三温糖、米油、 りんごジュース	スキムミルク、ぶた肉、 ツナ油漬、スキムミルク、 煮干し、牛乳	柿、たまねぎ、だいこん、 にんじん、りんご、コーン、 きゅうり、福神漬、グリーンピース、 ニンニク、しょうが	ケチャップ、 ウスターソ ース、カレー粉、 しょうゆ、食塩	リンゴジュース	スキムミルク、牛乳 柿 おやつ煮干し (以上児のみ)	604.0(531) 22.1(13.7) 95.4(85.4) 14.9(15.1) 1.9(1.4)
14 木 おにぎりの日	鶏の照焼ハンバーグ ひじき入りサラダ さつま芋入り野菜ミルクスープ ご飯	米、胡麻ドレッシング、片栗粉、 米、ビスコ(赤)、さつまいも	国産鶏のハンバーグ 照焼味、 スキムミルク、ちくわ(卵不使 用)、ベーコン、かつお節、 塩こんぶ、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、コーン、ひじき	しょうゆ、 コンソメ	牛乳 ビスコ	お茶 手作り塩昆布とおかかのお にぎり	594(564) 22.6(21.5) 99.7(70.9) 10.3(13.7) 2.0(1.7)
15 金	焼肉風野菜炒め かぶのゆかりマヨ和え 豆腐となめこの澄まし汁 ご飯	おやつぱん、マヨネーズ、米油、 片栗粉、米	牛乳、絹豆腐、ぶた肉、 こんぶ、かつお節、型抜きチ ーズ	キャベツ、もやし、たまねぎ、 かぶ、にんじん、きゅうり、 なめこ、かぶ(葉)、ピーマン、ねぎ	焼肉のたれ(甘 口)、食塩 しょうゆ、 しそふりかけ	お茶 型抜きチーズ	牛乳 おやつぱん(梅ジャム)	541.3(423) 20.8(17.4) 75.8(53.9) 17.2(15.4) 1.8(1.7)
16 土 土曜給食	豚丼 	米、三温糖	豚肉 	にんじん、たまねぎ、しめじ	しょうゆ	未定		
18 月 おにぎりの日	豚肉の生姜焼き 和風春雨サラダ わかめスープ ご飯	米、はるさめ、和風ドレッシング、 米油、米、 カルシウムウエハース	ぶた肉、白いりごま、わかめ、 炊き込みわかめ、牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、 えのきたけ、キャベツ、しょうが	しょうゆ、本み りん、 清酒、コンソメ	牛乳 カルシウムウエハース	お茶 手作りわかめおにぎり	512.7(504) 17.8(17.8) 88.9(79.6) 9.6(12.8) 1.4(1.2)
19 火	鮭のコーンマヨネーズ焼き 納豆和え 根菜の味噌汁 ご飯	キャラメルプリン(素)、米、 さつまいも	牛乳、鮭のコーンマヨネーズ 焼き、 ひきわり納豆味付、味噌、蒲 鉾、 ホイップ、にぼし、こんぶ	もやし、にんじん、きゅうり、 だいこん、ごぼう、ねぎ、バナナ	しょうゆ	バナナ	牛乳 手作りキャラメルプリン おしゃぶりこんぶ (以上児のみ)	513.0(446) 22.6(19.1) 69.0(61.3) 16.3(13.8) 2.5(2.2)
20 水 誕生日	きのこご飯 若鶏のから揚げ トマトサラダ みつ葉と豆腐の澄まし汁	米、原宿ドック(メブ 助スタート)、 ノンオイルドレッシング青しそ、 米油、片栗粉、白玉麩、 ミニデザート(ピーチ)	とり肉、絹豆腐、薄揚げ、 ハム、蒲鉾、こんぶ、かつお節	トマト、にんじん、コーン、 キャベツ、本しめじ、えのきたけ、 ごぼう、みずな、干しいたけ、 みつば、しょうが	しょうゆ、 本みり ん、 清酒、食塩	ミニデザート(ピーチ)	お茶 原宿ドック (メブ 助スタート)	579.2(506) 28.3(23.2) 75.1(68.2) 18.4(15.7) 2.5(2.0)
21 木 絵本献立	さつま芋入りクリームシチュー ほうれん草オムレツ グリーンサラダ ご飯	さつまいも、胡麻ドレッシング、 小麦粉、有塩バター、米油、 米、 たまごせんべい鉄入り	牛乳、ほうれん草オムレツ、 スキムミルク、ぶた肉	なし、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ブロッコリー、 コーン、きゅうり、グリーンピース	コンソメ、食塩	牛乳 たまごせんべい(鉄入り)	スキムミルク、牛乳 なし	659(599) 24.5(20.9) 92.7(56.6) 20.1(24.9) 1.5(1.2)
22 金	焼き栗コロケ 山吹き和え ウインナーと野菜のスープ ご飯	焼き栗コロケ、まがりせんべい、 米油、三温糖、米、さつまいも、 白い風船 ホワイト、片栗粉、バター	スキムミルク、卵、 ウインナー、牛乳、黒ごま	もやし、キャベツ、 ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、パセリ	しょうゆ、 コンソメ	牛乳 白い風船	スキムミルク、牛乳 手作りさつま芋	632(578) 17.9(14.8) 91.5(72.2) 17.3(22.2) 1.3(1.1)
25 月 和食の日 おばあちゃんの 味の日	豚汁 コーンクリームコロケ 里いものごま味噌あえ ご飯	コーンクリームコロケ、さつまいも、 米油、三温糖、米、さといも、 きなこ餅せんべい	牛乳、ぶた肉、味噌、薄揚げ、 黒いりごま、かつお節	りんご、糸こんにゃく、にんじん、 だいこん、ねぎ、ごぼう	しょうゆ	牛乳 きなこ餅せんべい	牛乳 りんご	567(544) 19(18.4) 76.0(63.8) 19.5(21.5) 2.1(1.9)
26 火	ぶりキャベツカツ 春雨と野菜の中華和え えのきたけと花麩の澄まし汁 ご飯	ぶりキャベツカツ、マリー、はるさ め、米油、三温糖、花ふ、 ごま油、米、 豆乳ウエハース、マンナウエハース	スキムミルクかまぼこ、蒲鉾、 白いりごま、こんぶ、かつお 節、牛乳	にんじん、もやし、 きゅうり、えのきたけ	穀物酢、 しょうゆ、食塩	お茶 豆乳ウエハース (0.1歳児) マンナウエハース	スキムミルク、牛乳 マリービスケット	525.2(471) 19.5(14.7) 90.5(72.5) 9.3(13.6) 1.7(1.5)
27 水	鶏野菜うどん ほうれん草と野菜の磯和え バナナ	ゆでうどん、さつまいも、米油	牛乳、とり肉、薄揚げ、蒲鉾、 こんぶ、かつお節、焼のり、 コアア給食用ヨーグルト	バナナ、にんじん、ほうれんそう、 キャベツ、はくさい、ねぎ、干しい たけ	しょうゆ、 本みり ん	コアア給食用ヨーグルト	牛乳 手作りふかし芋	411(367) 17.8(15.1) 63.8(59.8) 9.5(7.6) 1.4(1.1)
28 木	五目卵焼き ポテトサラダ トマトスープ 米	じゃがいも、カステラ、マヨネーズ、 米、 アンパンマンのビーせんべい	牛乳、五目厚焼玉子、卵、 ウインナー、ハム、カットいんげ ん	たまねぎ、トマト缶、きゅうり、 にんじん、キャベツ	コンソメ	牛乳 アンパンマンビーせん べい	牛乳 カステラ	565(501.3) 19.3(19.7) 90.1(58.9) 21.5(20.8) 1.6(1.4)
29 金	竹輪の磯辺揚げ ごぼうときゅうりのサラダ にゅうめん ご飯	ゆでそうめん、米油、小麦粉 マヨネーズ、米、中半月	元気ヨーグルト、竹輪、卵、 青のり かまぼこ、ハム、こんぶ、 かつお節、牛乳	にんじん、ごぼう、たまねぎ、 きゅうり、ねぎ、コーン	しょうゆ、食塩	牛乳 中半月	元気ヨーグルト	549.7(511) 14.7(15.3) 89.2(81.1) 14.9(15.9) 1.7(1.7)
30 土	手作りお弁当 					未定	未定	

※行事その他の都合により献立を変更することがあります。