

令和5年

11月 給食献立表 (○印…全員給食)

幼児食

日	曜	星 食	お や つ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる
①	水	ご飯 さわらの照り焼き れんこんとひじきのサラダ みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(りんご)	ツナサンド 牛乳	さわら・まぐろ缶詰・かつお節・鶏卵 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・グレープシード油・メークイン 食パン・マヨネーズ	ほしひじき・れんこん・にんじん・えだまめ たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・りんご きゅうり
2	木	お弁当の日	ショートブレッド 牛乳	脱脂粉乳・普通牛乳	薄力粉・無塩バター・車糖	
4	土	焼きそば 胡瓜のちりめん和え みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(みかん)	お菓子 牛乳	豚ばら・かつお粉・しらす干し 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	中華めん・とうもろこし油・天かす 車糖・サブレ・塩せんべい	キャベツ・にんじん・たまねぎ りょくとうもやし・葉ねぎ・きゅうり カットわかめ・みかん
6	月	ご飯 さばの西京焼き 高野豆腐の卵とじ みそ汁(さつまいもと小松菜) フルーツ(バナナ)	チーズポテトもち 牛乳	まさば・甘みそ・凍り豆腐・鶏ひき肉 鶏卵・淡色辛みそ・ベーコン プロセスチーズ・普通牛乳	米・車糖・さつまいも・メークイン とうもろこし油・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・さやえんどう 乾しいたけ・こまつな・カットわかめ・葉ねぎ バナナ・パセリ
⑦	火	豚と野菜の生姜焼き風 ポテトサラダ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(なし)	フルーツヨーグルト 牛乳	豚かた・ロース・ロースハム・脱脂粉乳 生揚げ・淡色辛みそ・ヨーグルト 普通牛乳	米・メークイン・マヨネーズ・車糖・車糖	しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん りょくとうもやし・葉ねぎ・きゅうり ほうれん草・カットわかめ・日本なし バナナ・りんご・みかん缶詰
⑧	水	ご飯 魚の塩焼き(さんま) ひじきの白和え みそ汁(じゃがいもと白菜) フルーツ(りんご)	スイートポテト 牛乳	さんま・豚も肉・油揚げ・鶏卵 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	米・なたね油・車糖・ごま・メークイン さつまいも・無塩バター	ほしひじき・にんじん・葉ねぎ・乾しいたけ はくさい・カットわかめ・りんご
⑨	木	マーボー丼 もやしの中華風酢の物 わかめスープ フルーツ(みかん)	おふラスク 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・甘みそ ロースハム・鶏卵・普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・ごま・ごま油 焼きふ・有塩バター	しょうが・乾しいたけ・たけのこ水煮缶詰 にら・根深ねぎ・りょくとうもやし・にんじん 青ピーマン・たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ みかん
⑩	金	ご飯 鯉の塩焼き カロチンとえ みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(バナナ)	みたらしまカロニ 牛乳	ぎんざけ・かつお節・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・さつまいも・マカロニ・スパゲッティ	ほうれん草・にんじん・西洋かぼちゃ 大根・カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
11	土	チキンライス キャベツとツナのサラダ もやしとコーンのスープ フルーツ(りんご)	お菓子 牛乳	鶏も肉・まぐろ缶詰・普通牛乳	米・有塩バター・オリーブ油・車糖 サブレ・塩せんべい	にんじん・青ピーマン・たまねぎ・キャベツ きゅうり・りょくとうもやし・スイートコーン缶詰 葉ねぎ・りんご
13	月	ご飯 さわらの黄金焼き 温野菜サラダ みそ汁(豆腐とあげ) フルーツ(みかん)	焼きそば 牛乳	さわら・ロースハム・ヨーグルト 木綿豆腐・油揚げ・淡色辛みそ 豚ばら・かつお粉・普通牛乳	米・ごま・車糖・メークイン・マヨネーズ 中華めん・とうもろこし油・天かす	ブロッコリー・カリフラワー・にんじん たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・みかん キャベツ
⑭	火	ご飯 ホイコーロー 豆腐の中華風サラダ 卵スープ フルーツ(りんご)	さつまいもサブレ 牛乳	豚かた・甘みそ・絹ごし豆腐・鶏卵 普通牛乳	米・車糖・ごま・ごま油・かたくり粉 さつまいも・ホットケーキミックス・無塩バター	キャベツ・青ピーマン・にんじん・きゅうり トマト・カットわかめ・スイートコーン缶詰 たまねぎ・葉ねぎ・りんご
⑮	水	カレーライス ささ身のサラダ フルーツ(バナナ)	もちもちチーズパン 牛乳	鶏も肉・だいず・ささ身・普通牛乳 脱脂粉乳・パルメザンチーズ	米・メークイン・とうもろこし油・ごま 車糖・白玉粉・グレープシード油	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・トマト キャベツ・バナナ
⑯	木	こぎつねご飯 きやべつとしめじのごま和え 粉ふきいも みそ汁(白菜と卵) フルーツ(みかん)	フレンチトースト 牛乳	鶏も肉・油揚げ・鶏卵・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・とうもろこし油・ごま・車糖 メークイン・フランスパン・グラニュー糖 無塩バター	ま昆布・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・味付けのり・キャベツ ほんしめじ・パセリ・はくさい・葉ねぎ みかん
⑰	金	ご飯 中華風唐揚げ ほうれん草のナムル 豆腐スープ ヨーグルト	マドレーヌ 牛乳	鶏も肉・絹ごし豆腐・鶏卵 ヨーグルト・脱脂粉乳・普通牛乳	米・かたくり粉・とうもろこし油・車糖 ごま・ごま油・薄力粉・無塩バター グラニュー糖	しょうが・根深ねぎ・ほうれん草 りょくとうもやし・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ
18	土	豚丼 ブロッコリーのしらす和え みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(バナナ)	お菓子 牛乳	豚かた・ロース・しらす干し・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・車糖・さつまいも・サブレ 塩せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・ブロッコリー・大根 カットわかめ・バナナ
20	月	ご飯 鯉のバター焼き 大豆のサラダ 具だくさんみそ汁 フルーツ(みかん)	焼き芋 牛乳	ぎんざけ・だいず・プロセスチーズ 脱脂粉乳・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・有塩バター・マヨネーズ・車糖 さつまいも	パセリ・キャベツ・きゅうり・にんじん はくさい・大根・葉ねぎ・みかん
⑳	火	ハヤシライス わかめとコーンのサラダ フルーツ(なし)	高野豆腐のラスク 牛乳	和牛・凍り豆腐・普通牛乳	米・とうもろこし油・オリーブ油・車糖 有塩バター	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・トマト キャベツ・きゅうり・カットわかめ スイートコーン缶詰・日本なし
㉑	水	ご飯 炒り豆腐 ほうれん草のちりめん和え みそ汁(じゃがいもと白菜) 飲むヨーグルト	ホットドッグ 牛乳	木綿豆腐・鶏も肉・鶏卵・しらす干し 淡色辛みそ・アジミルク110 ウインナー・普通牛乳	米・とうもろこし油・車糖・メークイン ホットドッグ用パン	たまねぎ・にんじん・にら・乾しいたけ ほうれん草・はくさい・カットわかめ 葉ねぎ・キャベツ
㉒	金	ご飯 いわしの蒲焼き 切干大根の酢の物 みそ汁(さつまいもと小松菜) フルーツ(バナナ)	豆乳プリン 牛乳	まいわし・油揚げ・淡色辛みそ 調整豆乳・ゼラチン・普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・車糖・さつまいも メープルシロップ	しょうが・切干しだいこん・カットわかめ にんじん・こまつな・たまねぎ・葉ねぎ バナナ
25	土	ご飯 ちゃんぶる ほうれん草のごまあえ みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(りんご)	お菓子 牛乳	木綿豆腐・豚かた・ロース・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま油・ごま・車糖・さつまいも サブレ・塩せんべい	にんじん・キャベツ・にら・ほうれん草 大根・カットわかめ・葉ねぎ・りんご
27	月	高野のそぼろごはん 小松菜とひじきのサラダ みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(みかん)	きなこトースト 牛乳	鶏ひき肉・凍り豆腐・ロースハム・鶏卵 淡色辛みそ・きな粉・普通牛乳	米・車糖・ごま・ごま油・メークイン ホットドッグ用パン・有塩バター・車糖	乾しいたけ・にんじん・たまねぎ さやえんどう・こまつな・ほしひじき スイートコーン缶詰・カットわかめ・葉ねぎ みかん
⑳	火	ご飯 牛肉の柳川風 胡瓜のごま酢和え みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(りんご)	肉まん 牛乳	和牛もも・鶏卵・木綿豆腐 淡色辛みそ・豚ひき肉・普通牛乳	米・とうもろこし油・ごま・車糖 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・ごぼう・糸みつば きゅうり・カットわかめ・葉ねぎ・りんご 乾しいたけ
㉑	水	ご飯 肉じゃが 白菜のごまあえ みそ汁(きやべつとしめじ) フルーツ(バナナ)	ラスク 牛乳	豚ばら・淡色辛みそ・普通牛乳	米・メークイン・とうもろこし油・車糖 ごま・フランスパン・無塩バター グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・さやえんどう ほうれん草・はくさい・キャベツ ほんしめじ・葉ねぎ・バナナ
⑳	木	五目チャーハン 3色ナムル 卵スープ ゼリー	さつまいもの蒸しパン 牛乳	焼き豚・鶏卵・普通牛乳	米・有塩バター・車糖・ごま・ごま油 かたくり粉・オレンジゼリー ホットケーキミックス・車糖・とうもろこし油 さつまいも	スイートコーン缶詰・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ こまつな・りょくとうもやし

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
571 kcal	22.5 g	18.8 g	301 mg	2.6 mg	292 μg	0.32 mg	0.50 mg	40 mg