

2022年11月



献立表

●印は、幼稚園部の給食日です。

※丼・カレーの日は、スプーンの用意をお願いします。丼・カレーの日は、汁物がつかない場合がありますので、献立を確認してください。

日	曜	昼食献立名	幼稚園部 給食	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9時おやつ
					血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	さつまい芋御飯 マカロニサラダ ナゲット みそ汁 キャベツソテー		きなこおにぎり おやついりこ	鶏ひき肉、木綿豆腐、麦みそ、いりこ、ツナ水煮缶、油揚げ、きな粉	米、さつまいも、マカロニ、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、こまつな、ごぼう、にんじん、ピーマン、切り干しだいごん、こんぶ、しょうが	全粒粉ビスケット
2	水	ひじきごはん ポテトサラダ 魚の焼きおろし煮 牛乳みそ汁 きんぴらごぼう		チーズパン	魚、牛乳、とろけるチーズ、麦みそ、油揚げ	米、強力粉、じゃがいも、砂糖、なたね油、マヨネーズ、油	たまねぎ、だいごん、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、キャベツ、きゅうり、こまつな、ピーマン、ひじき	米ソフトせんべい
4	金	お弁当の日						
5	土	ピビンバ チーズ キャベツとはるさめ中華スープ 果物		幼児用菓子	豚ひき肉、鶏ひき肉	米、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま油	バナナ、もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しょうが	米ソフトせんべい
7	月	ごはん マゼドアンサラダ 鶏肉のマーマレード煮 みそ汁 にんじんしりしり	●	米粉蒸しケーキ チーズ	鶏もも肉(皮付き)、豆乳、麦みそ、ツナ水煮缶、チーズ、凍り豆腐	米、じゃがいも、米粉、さつまいも、砂糖、なたね油、マヨネーズ、片栗粉	にんじん、たまねぎ、マーマレード、いちごジャム、生わかめ、きゅうり、ごぼう	星せんべい
8	火	ごはん かぼちゃのマリネ 豚肉の生姜焼き みそ汁 金時豆の甘煮		キャベツクラッカー おやついりこ	豚肉(もも)、いんげんまめ(乾)、麦みそ、いりこ、油揚げ、粉チーズ、脱脂粉乳	米、小麦粉、じゃがいも、強力粉、砂糖、なたね油、マヨネーズ、油、片栗粉	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、コーン、ピーマン、しょうが	全粒粉ビスケット
9	水	ごはん さつまいもサラダ 魚の磯辺焼き みそ汁 大豆の五目煮	●	きつねおにぎり ウエハース	魚、木綿豆腐、油揚げ、大豆(乾)、麦みそ、凍り豆腐	米、さつまいも、米粉、片栗粉、砂糖、板こんにやく、ごま、なたね油、マヨネーズ(全卵型)	たまねぎ、だいごん、にんじん、きゅうり、こまつな、ごぼう、ひじき、あおのり	米ソフトせんべい
10	木	ごはん バイクドじゃが ツナふりかけ 小松菜とコーンの和え物 魚の△ニエル きのこソース みそ汁		ツナコーンのおやき	魚、ツナ水煮缶、麦みそ、チーズ、凍り豆腐、かつお節	米、じゃがいも、小麦粉、強力粉、片栗粉、なたね油、マヨネーズ(全卵型)、油、砂糖	たまねぎ、こまつな、コーン、にんじん、しめじ、しいたけ、キャベツ、えのきたけ、生わかめ、ひじき、あおのり	星せんべい
11	金	ごはん みかんゼリー 肉じゃが 牛乳みそ汁 にんじんマリネサラダ	●	かぼちゃまんじゅう	牛乳、豚肉、こしあん、麦みそ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、しらたき、なたね油、油	たまねぎ、かぼちゃ、みかん濃縮果汁、にんじん、キャベツ、こまつな、粉かんでん	ベジタブルスティック
12	土	麻婆丼 みそ汁 切干し大根サラダ 果物		幼児用菓子	木綿豆腐、豚ひき肉、麦みそ、淡色みそ、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖、なたね油	たまねぎ、りんご、にんじん、こまつな、きゅうり、コーン、切り干しだいごん、干しいたけ	全粒粉ビスケット
14	月	ごはん かぼちゃのサラダ 鶏の照り焼き 野菜スープ キャベツのコーン煮	●	おにぎり(はりはり) チーズ	鶏もも肉	米、片栗粉、砂糖、なたね油、マヨネーズ、油、ごま	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、ほうきさい、こまつな、きゅうり、コーン、にんじん、切り干しだいごん、ごぼう	星せんべい
15	火	ごはん 大根とツナのおえ物 魚の甘酢あん 炒り豆腐 みそ汁		肉まん	魚、木綿豆腐、豚ひき肉、麦みそ、ツナ水煮缶、油揚げ	米、小麦粉、砂糖、なたね油、片栗粉、マヨネーズ	たまねぎ、だいごん、きゅうり、キャベツ、こまつな、にんじん、ごぼう、コーン、ピーマン	全粒粉ビスケット
16	水	ごはん はるさめサラダ コーン焼き みそ汁 ひじきとじゃが芋の炒り煮	●	チャーハンおにぎり ウエハース	鶏ひき肉、木綿豆腐、豚ひき肉、麦みそ、ツナ水煮缶、油揚げ	米、じゃがいも、さつまいも、油、はるさめ、片栗粉、米粉、砂糖、なたね油	たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、こまつな、ピーマン、ひじき、あおのり、しょうが	米ソフトせんべい
17	木	ごはん コールスローサラダ 豆腐ハンバーグ みそ汁 はるさめともやしのソテー		チーズじゃが おやついりこ	木綿豆腐、豚ひき肉、とろけるチーズ、麦みそ、脱脂粉乳、いりこ	じゃがいも、米、片栗粉、はるさめ、なたね油、マヨネーズ、砂糖	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、生わかめ、きゅうり、ごぼう、ピーマン、コーン、切り干しだいごん、ひじき	果物
18	金	野菜そぼろ丼 果物 切干し大根サラダ	●	お麩ラスク おやついりこ	豚ひき肉、挽きわり納豆、バター、いりこ	米、焼ふ、砂糖、なたね油	たまねぎ、こまつな、キャベツ、りんご、にんじん、コーン、きゅうり、切り干しだいごん	ベジタブルスティック
19	土	ドライカレー スープ スパゲッティサラダ フルーツヨーグルト		幼児用菓子	豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、スパゲティ、砂糖、マヨネーズ(全卵型)	たまねぎ、にんじん、みかん缶、バナナ、キャベツ、りんご、ピーマン、きゅうり、コーン	星せんべい
21	月	ごはん 三色和え チキンカツ 野菜スープ 野菜の甘酢炒め	●	五平もち チーズ	鶏むね肉、凍り豆腐、麦みそ	米、じゃがいも、パン粉、なたね油、砂糖、小麦粉、ごま、片栗粉	たまねぎ、きゅうり、もやし、かぼちゃ、にんじん、こまつな、ピーマン	星せんべい
22	火	ごはん みかん 豚汁		焼きいも おやついりこ	豚肉、みそ、油揚げ、いりこ	さつまいも、米、板こんにやく、さといも、じゃがいも	みかん、だいごん、たまねぎ、ほうきさい、ごぼう、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ	米ソフトせんべい
24	木	お弁当の日						
25	金	カレーライス 野菜の和え物	●	カルピスマかん寒天	鶏もも肉、カルピス	米、じゃがいも、油、砂糖	たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん缶、粉かんでん	米ソフトせんべい
26	土	中華丼 きこのスープ サラダ 果物		幼児用菓子 ウエハース	豚肉	米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま油、マヨネーズ(全卵型)	ほうきさい、みかん缶、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、しいたけ、きゅうり、キャベツ、しょうが	星せんべい
28	月	さつまい芋御飯 ワカメ酢の物 鶏のから揚げ みそ汁 キャベツソテー	●	焼きおにぎり ウエハース	鶏もも肉、麦みそ、油揚げ、しらす干し、かつお節	米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	たまねぎ、キャベツ、だいごん、生わかめ、きゅうり、ほうきさい、ピーマン、こんぶ(だし用)、しょうが	星せんべい
29	火	ごはん ほうれんそうの白あえ コーンしゅうまい みそ汁 大根とあげの煮物		ごまクッキー おやついりこ	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、バター、麦みそ、脱脂粉乳、油揚げ、いりこ、凍り豆腐	米、小麦粉、砂糖、すりごま、片栗粉	たまねぎ、だいごん、にんじん、ほうれんそう、コーン、こまつな、生わかめ、ごぼう、切り干しだいごん、しょうが	全粒粉ビスケット
30	水	ごはん 小松菜とキャベツの磯あえ 魚のオープン焼き 牛乳スープ パンネソテー	●	たきこみおにぎり チーズ	牛乳、魚、ツナ水煮缶、チーズ、油揚げ	米、じゃがいも、さつまいも、ペンネ、油、なたね油	たまねぎ、にんじん、こまつな、かぼちゃ、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、焼きのり、ピーマン	米ソフトせんべい
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	461kcal 17.4g 11.4g 1.1g	※食材の仕入れなどにより、献立・材料が変更になる場合がありますので、ご了承ください。 ※活動の中で、公園などの園外で給食(お弁当)を食べる場合があります。 その時は、汁物の代わりにデザート(ゼリーや果物)がきます。 ※ナースリーの給食は、家庭での食事の様子に合わせて献立内容が変更になります。 まだ食べたことのない食材を家庭で食べてアレルギー症状などの問題ない場合はお知らせください。				