

11月 献立表

2023年

水引こども園

日	曜	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	エネルギー たんぱく質	
1	水	米飯 鶏の唐揚げ ごぼうサラダ おさ汁	ミルク ★ちんすこう	鶏もも・まぐろ缶詰・木綿豆腐・煮干し かつお節・脱脂粉乳	米・なたね油・かたくり粉・マヨネーズ ごま・砂糖・薄力粉・黒砂糖	ごぼう・きゅうり・にんじん・トマト ｽｲｰﾄﾂ缶詰・あおさ・切干しだいこん こねぎ・だし昆布	652kcal 25.7g	
2	木	おにぎりの日						
3	金	文化の日						
4	土	米飯 うま煮 味噌汁 チーズ	ミルク バナナ おにぎりせんべい 肝油ドロップ	鶏もも・厚揚げ・かつお節・油揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・じゃがいも・なたね油・砂糖 チーズ・おにぎりせんべい・肝油ドロップ	にんじん・ごぼう・乾しいたけ グリーンピース水煮・えのきたけ たまねぎ・西洋かぼちゃ・こねぎ・バナナ だし昆布	595kcal 26.2g	
6	月	米飯 魚の竜田揚げ 白和え すまし汁	ミルク ★たまねぎおにぎり	ぶり・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	米・砂糖・かたくり粉・なたね油・ごま 天かす	にんじん・ほうれんそう・トマト・たまねぎ 大根・乾しいたけ・えのきたけ・こねぎ だし昆布	634kcal 28.3g	
7	火	米飯 ポークビーンズ かきたま汁	ミルク りんご ばかうけ 肝油ドロップ	だいたす・ひよこまめ・ベーコン・豚ばら 鶏卵・しらす干し・脱脂粉乳	米・じゃがいも・マーガリン・砂糖 ばかうけ・肝油ドロップ ケチャップ	にんじん・グリーンピース水煮・たまねぎ ほうれんそう・えのきたけ・こねぎ・りんご だし昆布	630kcal 25.1g	
8	水	米飯 肉団子スープ 納豆和え だし巻き卵	ミルク ★ブラウニー	豚ひき肉・かつお節・挽きわり納豆 しらす干し・鶏卵・脱脂粉乳	米・ごま・かたくり粉・普通はるさめ 砂糖・有塩バター・薄力粉	ほしひじき・ほうれんそう・にんじん だけのご・乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ こねぎ・りょくとうもやし・こまつな 昆布つくた煮	615kcal 28.2g	
9	木	米飯 焼きそば 味噌汁	ミルク ★きなこサンド	豚ばら・厚揚げ・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳・きな粉	米・中華めん・なたね油・じゃがいも サンド用パン・マーガリン・砂糖 焼きそばソース	キャベツ・にんじん・りょくとうもやし 青ピーマン・たまねぎ・あおのり ぶなしめじ・生わかめ・こねぎ・だし昆布	622kcal 23.7g	
10	金	麦ご飯 岩石揚げ しょうゆフレンチ 味噌汁	ぶどうジュース 源氏パイ	だいたす・鶏もも・鶏卵・しらす干し ロースハム・油揚げ・煮干し・麦みそ	米・押麦・さつまいも・薄力粉 かたくり粉・砂糖・なたね油・源氏パイ	ほしひじき・きゅうり・ほうれんそう りょくとうもやし・トマト・たまねぎ えのきたけ・にんじん・はくさい・大根 こねぎ・だし昆布	635kcal 18.0g	
11	土	《芋煮会》 豚汁 おにぎり	ミルク みかん ミニサラダ 肝油ドロップ	豚ばら・厚揚げ・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳	さつまいも・さといも・米 わかめふりかけ・ゆかりふりかけ ミニサラダ・肝油ドロップ	はくさい・にんじん・ごぼう・大根・こねぎ 温州みかん・だし昆布	679kcal 24.8g	
13	月	米飯 酢豚 中華スープ	ミルク りんご チョコイス 肝油ドロップ	豚もも・ロースハム・脱脂粉乳	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 ごま油・チョコイス・肝油ドロップ ケチャップ	だけのご・にんじん・青ピーマン 乾しいたけ・たまねぎ・パインアップル缶詰 きくらげ・ほしひじき・チンゲンサイ ｽｲｰﾄﾂ缶詰・根深ねぎ・りんご	603kcal 20.8g	
14	火	米飯 ひじき炒り煮 味噌汁	ミルク ★豆腐蒸しパン	豚ひき肉・油揚げ・焼き竹輪 かつお節・ウィンナー・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳 絹ごし豆腐・鶏卵・普通牛乳	米・なたね油・砂糖・じゃがいも ｷｯﾁﾝﾐｯｸｽ	ほしひじき・にんじん・青ピーマン たまねぎ・はくさい・こねぎ だし昆布	639kcal 29.8g	
15	水	《誕生会》 ドライカレー チキンカツ スルスル酢の物 コンソメスープ	プリン	豚ひき肉・鶏もも・鶏卵・ロースハム ウィンナー	米・なたね油・砂糖・薄力粉・パン粉 普通はるさめ・ごま・ｶｯﾄﾞﾌﾞﾃﾞｨﾝｸﾞ ｶﾚｰﾙｰ・ケチャップ	たまねぎ・にんじん・りょくとうもやし・きゅうり トマト・キャベツ・ほうれんそう ｽｲｰﾄﾂ缶詰・こねぎ	680kcal 25.8g	
16	木	米飯 高野豆腐と野菜の煮物 ビーフンスープ	麦茶 ★ココアバター クッキー	高野豆腐・豚ばら・かつお節 ベーコン・鶏卵	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 ビーフン・有塩バター・薄力粉 グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ りょくとうもやし・だけのご・青ピーマン グリーンピース・ほしひじき・こねぎ	662kcal 16.7g	
17	金	米飯 魚の甘露煮 パンパンジー 味噌汁	ミルク ★スイートポテト	ぶり・ささ身・厚揚げ・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳・ｷｯﾁﾝｸﾞﾙｰﾑ・鶏卵	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 さつまいも・マーガリン	きゅうり・キャベツ・にんじん・トマト・大根 たまねぎ・ほしめじ・こねぎ・だし昆布	639kcal 31.0g	
18	土	米飯 ミートスパゲティ けんちん汁	ミニバウムクーヘン	豚ひき肉・パルメザンチーズ 木綿豆腐・鶏ひき肉・油揚げ・煮干し	米・ｶｯﾄﾞﾌﾞﾃﾞｨﾝｸﾞ・砂糖・ケチャップ オリブ油・バウムクーヘン	たまねぎ・にんじん・だし昆布 マッシュルーム水煮缶詰・青ピーマン パセリ・乾しいたけ・ごぼう・こねぎ	471kcal 18.1g	
20	月	米飯 インディアンサラダ そうめん汁	ミルク ★ミルクラスク	鶏もも・ロースハム・蒸しかまぼこ かつお節・脱脂粉乳・加糖練乳	米・かたくり粉・なたね油・マヨネーズ そうめん・中ざら糖 フランスパン・マーガリン	きゅうり・キャベツ・にんじん・たまねぎ りんご・干しぶどう・トマト・乾しいたけ ほうれんそう・こねぎ・だし昆布	661kcal 22.0g	
21	火	雑穀米 栄養きんぴら 味噌汁	麦茶 ★レアチーズケーキ	豚ばら・焼き竹輪・かつお節・油揚げ 煮干し・麦みそ・クリームチーズ ヨーグルト・普通牛乳・ゼラチン	米・雑穀米・ごま・米・なたね油 砂糖・ﾘｯﾂ・有塩バター ブルーベリージャム	ほしひじき・ごぼう・にんじん・さやいんげん はくさい・たまねぎ・大根・ぶなしめじ こねぎ・レモン・だし昆布	625kcal 18.2g	
22	水	米飯 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ 味噌汁	麦茶 ★ホットドック	木綿豆腐・豚ひき肉・鶏卵 ロースハム・煮干し ウィンナー・麦みそ	米・パン粉・砂糖・ｶｯﾄﾞﾌﾞﾃﾞｨﾝｸﾞ マヨネーズ・さつまいも・ロールパン ケチャップ	たまねぎ・ほしひじき・乾しいたけ・しそ きゅうり・にんじん・ｽｲｰﾄﾂ缶詰・トマト えのきたけ・生わかめ・こねぎ・キャベツ・だし昆布	618kcal 23.0g	
23	木	勤労感謝の日						
24	金	米飯 魚フライみかんソースかけ 磯辺和え 味噌汁	ミルク りんご アンパンマンせんべい 肝油ドロップ	まがれい・鶏卵・まぐろ缶詰・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・薄力粉・パン粉・なたね油 マヨネーズ・砂糖・肝油ドロップ アンパンマンソフトせんべい	みかん缶詰・ほうれんそう・にんじん りょくとうもやし・焼きのり・トマト・えのきたけ たまねぎ・ごぼう・キャベツ・こねぎ・りんご だし昆布	620kcal 28.2g	
25	土	米飯 親子汁 レバーのオーロラソース	ミルク みかん ムーンライト 肝油ドロップ	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し かつお節・牛レバー・普通牛乳 脱脂粉乳	米・なたね油・中ざら糖・かたくり粉 マヨネーズ・ムーンライト 肝油ドロップ・ケチャップ	たまねぎ・乾しいたけ・にら・にんじん ほうれんそう・だし昆布・トマト 温州みかん	662kcal 30.8g	
27	月	米飯 揚げ肉じゃが 味噌汁	麦茶 ★二色おにぎり	豚ばら・煮干し・麦みそ・絹ごし豆腐	米・じゃがいも・なたね油 えだまめ冷凍・砂糖・わかめふりかけ ゆかりふりかけ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ 大根・こねぎ・味付けのり・だし昆布	617kcal 17.7g	
28	火	米飯 ちゃんぽん いりご大豆	ミルク ★ティラミス風 トースト	豚ばら・えび・蒸しかまぼこ だいたす・煮干し・脱脂粉乳 クリームチーズ	米・中華めん・なたね油・ごま油 かたくり粉・砂糖・ごま・食パン	りょくとうもやし・はくさい・にんじん・きくらげ ｽｲｰﾄﾂ缶詰・こねぎ	661kcal 30.7g	
29	水	米飯 柳川風煮 ひじき納豆 チーズ	ミルク バナナ 雪の宿 肝油ドロップ	豚ばら・鶏卵・かつお節 挽きわり納豆・しらす干し・脱脂粉乳	米・なたね油・砂糖・チーズ・雪の宿 肝油ドロップ	ごぼう・にんじん・たまねぎ・さやいんげん ほしひじき・こまつな・バナナ・だし昆布	633kcal 26.8g	
30	木	米飯 鮭のマヨネーズ和え さつまい	ミルク りんご 星たべよ 肝油ドロップ	さけ・鶏もも・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・薄力粉・なたね油・マヨネーズ 砂糖・さつまいも・星たべよ 肝油ドロップ	ブロッコリー・レモン・トマト・みかん缶詰 大根・にんじん・ごぼう・乾しいたけ・こねぎ りんご・だし昆布	622kcal 27.4g	

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	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
632 kcal	24.9 g	22.9 g	313 mg	2.9 mg	286 μg	0.35 mg	0.48 mg	34 mg

※ ★マークは手作りおやつです。