

11月給食だより



大頰乳児保育園

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き				
				主にからだをつくるもの	主にからだの働きを整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料	
1	金	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)				ビスケット※
		昼食	ご飯 赤魚の蒲焼り焼き もやしのおかかサラダ 小松菜の味噌汁	赤魚 花かつお あげ・味噌	あおのり もやし・コーン・きゅうり 小松菜	精白米 上白糖 上白糖・キャノーラ油	醤油・料理酒・みりん風 酢・醤油 だし汁	
		3時	牛乳 りんごのコンポート	牛乳(乳)	りんご・レモン		上白糖	
5	火	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)				ビスケット※
		昼食	ご飯 手作りハンバーグ かぼちゃサラダ キャベツのスープ	合ミンチ・大豆ミンチ・玉子(卵) あげ	玉ねぎ 南瓜・枝豆 キャベツ・人参	精白米 パン粉(小麦) マヨドレ	食塩・ケチャップ 食塩 コンソメ	
		3時	牛乳 ふのラスク	牛乳(乳)			きりふ(小麦)・キャノーラ油・上白糖	
6	水	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)				ビスケット※
		昼食	野菜ラーメン チーズちぢみ パイン缶	豚肉・ナルト チーズ(乳)	白菜・チンゲン菜・コーン ニラ・人参・玉ねぎ パイン缶	中華種(小麦) 白ごま・小麦粉(小麦)・片栗粉・ごま油	ラーメンスープ・中華味・みりん風 中華味・醤油	
		3時	お茶 なめしおにぎり		菜めしの素		精白米	
7	木	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)				ビスケット※
		昼食	二色丼 ひじきの煮物 大根の味噌汁	合ミンチ・玉子(卵) あげ 味噌	しいたけ・しょうが・人参 ひじき・人参・きぬさや 大根・小松菜	精白米・上白糖 上白糖	醤油・みりん風・しろだし 醤油・みりん風・だし汁 だし汁	
		3時	牛乳 じゃがいものお餅おやき	牛乳(乳)	枝豆・あおのり		じゃがいも・マヨドレ・キャノーラ油	食塩
8	金	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)				ビスケット※
		昼食	ご飯 からあげ ブロッコリーサラダ 玉ねぎのスープ	鶏肉 あげ	しょうが・にんにく ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・人参	精白米 ごま油・片栗粉・小麦粉(小麦) マヨドレ	料理酒・醤油 コンソメ	
		3時	牛乳 フルーツポンチ	牛乳(乳)	パイン缶・黄桃缶・みかん缶			
11	月	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)				ビスケット※
		昼食	ごはん 豚大根 豆腐とじゃこのサラダ わかめのみそ汁	豚肉 豆腐・ちりめん・花かつお あげ・味噌	大根・人参・インゲン キャベツ 干わかめ	精白米 上白糖	だし汁・醤油 ノンオイル青じそドレッシング だし汁	
		3時	牛乳 お好み焼き	牛乳(乳)	キャベツ・人参・あおのり	お好み焼き粉(小麦)	だし汁・天かす(小麦)・お好み焼きソース	
12	火	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)				ビスケット※
		昼食	ご飯 鶏肉のマヨだれ焼き 白菜のごま和え ほうれん草のスープ	鶏肉 あげ	白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ	精白米 マヨドレ 上白糖・白ごま	焼肉のたれ(甘口) 薄口醤油 コンソメ・水	
		3時	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳(乳)			小麦粉(小麦)・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水・ココア
13	水	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)				ビスケット※
		昼食	きつねうどん 南瓜のそぼろあんかけ オレンジ	あげ 鶏ミンチ	しいたけ・人参・干わかめ 南瓜・グリーンピース オレンジ	うどん(小麦) 上白糖・片栗粉	うどんつゆ・水・みりん風 だし汁・醤油	
		3時	お茶 わかめおにぎり		炊き込みわかめ		精白米	
14	木	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)				ビスケット※
		昼食	ご飯 白身魚のパン粉焼 切干大根の煮物 玉ねぎの味噌汁	タラ 味噌	あおのり 干切り大根・人参・三度豆 玉ねぎ・チンゲン菜	精白米 マヨドレ・パン粉(小麦)・キャノーラ油 上白糖	食塩 醤油・だし汁 だし汁	
		3時	牛乳 クラッシュゼリー	牛乳(乳)				カップゼリーの素
15	金	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)				ビスケット※
		昼食	ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ もやしのスープ	豆腐・豚ミンチ・大豆ミンチ・味噌	しょうが・玉ねぎ・しいたけ きゅうり・人参・黄パプリカ もやし・人参	精白米 ごま油・片栗粉 緑豆春雨・上白糖・ごま油	醤油 酢・醤油 中華味・水	
		3時	牛乳 マカロニきな粉	牛乳(乳)			マカロニ(小麦)・上白糖	
18	月	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)				ビスケット※
		昼食	焼肉チャーハン ほうれん草のナムル 白菜のスープ	牛肉	しょうが・しいたけ・ねぎ・コーン ほうれん草・人参 白菜・干わかめ	精白米・ごま油 上白糖・ごま油	料理酒・食塩・焼肉のたれ(甘口)・醤油 醤油・酢 中華味	
		3時	牛乳 みかん	牛乳(乳)	みかん			
19	火	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)				ビスケット※
		昼食	ご飯 赤魚の味噌煮 おやさいぎんぴら かきたま汁	赤魚・味噌 玉子(卵)	ごぼう・三度豆・人参 もやし・ねぎ	精白米 上白糖 上白糖・ごま油	料理酒・みりん風・だし汁 醤油・みりん風 薄口醤油・みりん風・食塩・だし汁	
		3時	牛乳 さつまいもチップ	牛乳(乳)			さつまいも・キャノーラ油	食塩

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			調味料	
				主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの		
20	水	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※	
		昼食	ちらし寿司 手作りミニクロック 豆腐の味噌汁	ピンクテンブ・竹輪・玉子(卵) 豚ミンチ・大豆ミンチ 豆腐・味噌	きぬさや 玉ねぎ 干わかめ	精白米 マッシュポテト・上白糖・マヨドレ・パン粉(小麦)・キャノーラ油	ちらし寿司の薬 食塩 だし汁	
		3時	牛乳 ホットケーキ	牛乳(乳)		小麦粉(小麦)・上白糖・キャノーラ油・メープルシロップ	ベーキングパウダー・水	
21	木	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※	
		昼食	和風スバゲティー ブロッコリーのマヨ炒め 小松菜のスープ	豚肉	玉ねぎ・ほうれん草・人参・しいたけ・ニンニク ブロッコリー・黄パプリカ 小松菜・コーン	スバゲティー(小麦)・キャノーラ油・上白糖 マヨドレ	醤油・食塩 食塩・醤油 コンソメ・水	
		3時	お茶 たぬきおにぎり	花かつお	青ねぎ	精白米	・ 天かす(小麦)・めんつゆ・薄口醤油	
22	金	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※	
		昼食	カレーライス 白菜のサラダ パインヨーグルト	鶏肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース 白菜・きゅうり・コーン パイン缶	じゃがいも・精白米 上白糖・サラダ油 上白糖	とろけるカレー甘ロ(小麦)・コンソメ・ウスターソース・食塩 酢・食塩	
		3時	牛乳 にんじんクッキー	牛乳(乳)	うらごしにんじん	小麦粉(小麦)・上白糖・キャノーラ油		
25	月	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※	
		昼食	ご飯 豚肉と野菜の焼肉炒め スマイルポテト わかめの味噌汁	豚肉	キャバツ・玉ねぎ・赤パプリカ	精白米 キャノーラ油 スマイルポテト・キャノーラ油	食塩・焼肉のたれ(甘口) 食塩 だし汁	
		3時	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳(乳) 豆腐	干わかめ	小麦粉(小麦)・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水	
26	火	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※	
		昼食	みそラーメン 大根とツナのサラダ バナナ	豚肉・白味噌 ツナ缶	小松菜・もやし・玉ねぎ・しいたけ・ねぎ 大根・きゅうり バナナ	中華種(小麦)	中華味・醤油・水 ノンオイル青じそドレッシング	
		3時	お茶 ゆかりおにぎり		ゆかり	精白米	・	
27	水	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※	
		昼食	チキンライス マカロニサラダ コーンポタージュ	鶏肉	玉ねぎ・人参・三度豆 三色ピーマン 玉ねぎ・コーン	精白米・キャノーラ油 マカロニ(小麦)・マヨドレ マーガリン(乳)・小麦粉(小麦)	コンソメ・ケチャップ 食塩 コンソメ	
		3時	牛乳 焼き芋	牛乳(乳)		さつまいも		
28	木	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※	
		昼食	ご飯 白身魚フライ ほうれん草の和え物 玉ねぎの味噌汁	白身魚フライ(小麦) 竹輪 味噌	ほうれん草・人参 玉ねぎ・しいたけ・ねぎ	精白米 キャノーラ油 上白糖	トンカツソース 醤油 だし汁	
		3時	牛乳 バナナケーキ	牛乳(乳)	バナナ	小麦粉(小麦)・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水	
29	金	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※	
		昼食	ご飯 肉豆腐 さつまいものごま和え みのみぞ汁	牛肉・豆腐 味噌	人参・白菜・しいたけ・きぬさや チンゲン菜	精白米 上白糖 さつまいも・すりごま・上白糖 きりふ(小麦)	醤油・みりん・だし汁 醤油 だし汁	
		3時	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳(乳)			カップゼリーの素	

1〜2歳未満の平均 エネルギー(エ) 513kcal たんぱく質(たん) 19.5g 脂質(脂) 15.9g 食塩相当量(食塩) 1.7g

★都合により、献立を一部変更することがありますがご了承ください。

★土曜日はパン給食またはお弁当です

★()内は小麦、卵、乳を含む製品です。

★マヨドレは卵不使用のマヨネーズタイプのドレッシングです。

★※10時おやつは園より提供になります。