11月給食だより

大領乳児保育園

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	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
2	月	昼食	ご飯 炒り豆腐 ほうれん草とちくわの和え物 ふのみそ汁	豆腐・豚肉 竹輪 味噌	玉ねぎ・人参・干しいたけ・きぬさや ほうれん草・白菜・人参 干わかめ	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖 切り麩（小麦）	濃口醤油 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳（乳） 牛乳（乳）	レーズン	ホットケーキミックス（小麦・乳）・上白糖	
4	水	昼食	ちゃんぽん麺 カリフラワーのゆかり和え みかん	豚肉・ナルト	白菜・玉ねぎ・コーン カリフラワー・チンゲン菜・ゆかり みかん	中華麺（小麦）・キャノーラ油 上白糖	中華だし・薄口醤油・水
		3時	お茶 わかめおにぎり		炊き込みわかめ	精白米	
5	木	昼食	ご飯 めばるの煮付け キャベツの塩昆布和え 千切大根のみそ汁	メバル 味噌	しょうが キャベツ・小松菜・人参・汐ふき昆布 千切り大根・人参	精白米 上白糖	料理酒・濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 クッキー	牛乳（乳）		小麦粉（小麦）・上白糖・マーガリン（乳）	
6	金	昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきのサラダ かぼちゃのスープ	鶏肉 	ひじき・キャベツ・きゅうり・人参 南瓜・玉ねぎ	精白米 上白糖・キャノーラ油 マヨドレ	濃口醤油・みりん風 コンソメ・水
		3時	牛乳 青りんごゼリー	牛乳（乳）			カップゼリーの素青りんご・水
9	月	昼食	ご飯 赤魚のごま焼き 高野豆腐の煮物 小松菜のみそ汁	赤魚 高野豆腐 味噌	人参・きぬさや 小松菜・玉ねぎ	精白米 白ごま・黒ごま・キャノーラ油 上白糖	料理酒・濃口醤油・みりん風 淡口醤油・みりん風・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 チヂミ	牛乳（乳）	玉ねぎ・ニラ・人参	小麦粉（小麦）・キャノーラ油	食塩・だし汁・濃口醤油・酢
10	火	昼食	ご飯 鶏の唐揚げ じゃがいものバター炒め 白菜のスープ	鶏肉	にんにく ドライパセリ  白菜・人参	精白米 片栗粉・キャノーラ油 じゃがいも・キャノーラ油・マーガリン（乳）	料理酒・濃口醤油 食塩 コンソメ・水
		3時	牛乳 ブドウゼリー	牛乳（乳）			カップゼリーの素ブドウ・水
11	水	昼食	マーボー丼 もやしのナムル わかめスープ	豆腐・合ミンチ・赤だし味噌	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ もやし・人参・コーン 干わかめ・えのき	精白米・キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖・ごま油	濃口醤油・水 濃口醤油 中華だし・水
		3時	牛乳 ホットケーキ	牛乳（乳） 牛乳（乳）		ホットケーキミックス（小麦・乳）・上白糖・メープルシロップ	
12	木	昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き 千切大根の和え物 キャベツのみそ汁	豚肉 味噌	玉ねぎ・三色ピーマン・しょうが 千切り大根・チンゲン菜・人参 キャベツ・ねぎ	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖	濃口醤油 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 餃子の皮のあんこパイ	牛乳（乳） こしあん		ギョウザの皮（小麦）・キャノーラ油	
13	金	昼食	秋野菜カレー 春雨サラダ 黄桃缶	鶏肉	玉ねぎ・人参・しめじ きゅうり・人参 黄桃缶	精白米・さつまいも・キャノーラ油 緑豆春雨・マヨドレ	とろけるカレー甘口（小麦）・水
		3時	お茶 フルーチェ（いちご）	牛乳（乳）			フルーチェ（イチゴ）
16	月	昼食	ご飯 豚肉のポン酢炒め ほうれん草のサラダ 豆腐のすまし汁	豚肉 豆腐 	玉ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ・人参 干わかめ	精白米 上白糖・キャノーラ油 マヨドレ	味ぽん 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁
		3時	牛乳 ふかしいも	牛乳（乳）		さつまいも	
17	火	昼食	ご飯 ササミフライ ブロッコリーのごま和え オニオンスープ	ささみ	ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・人参・ドライパセリ	精白米 小麦粉（小麦）・パン粉（小麦）・キャノーラ油 上白糖・白ごま	食塩・水・トンカツソース 濃口醤油 コンソメ・水
		3時	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳（乳） のむヨーグルト（乳）		ホットケーキミックス（小麦・乳）・上白糖	

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	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
18	水	昼食	ちらし寿司 白菜のサラダ 大根のみそ汁	竹輪・玉子（卵） あげ・味噌	人参・こんにゃく・干しいたけ・きぬさや 白菜・きゅうり・人参 大根	精白米・上白糖 マヨドレ	酢・食塩・濃口醤油・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 プリン	牛乳（乳）			プリンの素（乳）・水
19	木	昼食	きつねうどん 小松菜の和え物 柿	味付けうどん揚げ	人参・干わかめ 小松菜・もやし・人参 柿	うどん（小麦） 上白糖	天かす（小麦）・淡口醤油・食塩・みりん風・だし汁 濃口醤油
		3時	お茶 ゆかりおにぎり		ゆかり	精白米	
20	金	昼食	ツナピラフ キャベツのサラダ ほうれん草のスープ	ツナ缶 竹輪	玉ねぎ・人参・ドライパセリ キャベツ・ブロッコリー ほうれん草・玉ねぎ	精白米・キャノーラ油 マヨドレ	コンソメ・食塩・コショー コンソメ・水
		3時	牛乳 ふのラスク	牛乳（乳）		切り麸（小麦）・マーガリン（乳）・上白糖	
24	火	昼食	ご飯 白身魚の揚げ浸し ナポリタンスパ キャベツのみそ汁	 タラ ツナ缶 味噌	 グリンピース・玉ねぎ キャベツ・ねぎ	精白米 片栗粉・キャノーラ油・上白糖 スパゲッティ（小麦）・キャノーラ油	 料理酒・食塩・コショー・淡口醤油・だし汁 ケチャップ・コンソメ だし汁
		3時	牛乳 スイートポテト	牛乳（乳） 牛乳（乳）		さつまいも・上白糖・マーガリン（乳）	
25	水	昼食	高野豆腐のそぼろ丼 大根のポン酢和え じゃがいものみそ汁	高野豆腐・合ミンチ 味噌	人参・きぬさや・糸こんにゃく・しょうが 大根・人参・きゅうり 干しいたけ	精白米・キャノーラ油・上白糖・片栗粉 じゃがいも	だし汁・濃口醤油・みりん風・水 味ぽん だし汁
		3時	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳（乳） 牛乳（乳）		ホットケーキミックス（小麦・乳）・上白糖	純ココア
26	木	昼食	焼きそば ごぼうのごまサラダ しめじのみそ汁	豚ミンチ 味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参 ごぼう・コーン・人参・きゅうり しめじ・玉ねぎ	中華麺（小麦）・キャノーラ油 マヨドレ・白ごま	トンカツソース だし汁
		3時	お茶 たぬきおにぎり	 花かつお	 ねぎ	精白米	 天かす（小麦）・濃口醤油・みりん風
27	金	昼食	ご飯 豚肉のカレー炒め 小松菜のおかか和え かぶのみそ汁	 豚肉 花かつお 味噌	 玉ねぎ・三色ピーマン 小松菜・もやし かぶら・干わかめ	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖	 カレー粉・ケチャップ・トンカツソース 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 いちごゼリー	牛乳（乳）			カップゼリーの素ストロベリー・水
30	月	昼食	そぼろチャーハン 白菜の中華サラダ 豆腐のスープ	豚ミンチ 豆腐	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく 白菜・きゅうり・人参 小松菜	精白米・キャノーラ油 上白糖・ごま油	中華だし・食塩・濃口醤油 濃口醤油 中華だし・水
		3時	牛乳 マシュマロおこし	牛乳（乳）		コーンフレーク・マシュマロ・キャノーラ油	

1～2歳栄養価の平均　　エネルギー（エ）444kcal　　たんぱく質（た）15.2g　　脂質（脂）13.3g　　食塩相当量（食塩）1.5g

★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。
★完了期食の献立は幼児食へのステップで、ご飯　＋　幼児食の粗きざみになります。