

＜11月給食予定献立表＞

致遠保育園

2023年11月1日(水)～2023年11月30日(木)

献立の内容は変更になることがあります。

| 日 | 曜日 | 主食 | 献立名 | 赤：血や肉になるもの | 緑：からだの調子を整えるもの | 黄：力や体温となるもの | 摂取エネルギー (kcal) | 3歳未満児おやつ | 3歳以上児おやつ |
|----|----|-----|---|--|---|--|-------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 水 | ごはん | (ごはん) 豆腐の和風クリーム煮 もやしサラダ・かつお佃煮 フルーツポンチ・お茶 | 絹ごし豆腐、鶏肉 牛乳、ロースハム | チンゲン菜、たまねぎ にんじん、しめじ もやし、きゅうり フルーツカクテル缶 | こめ、サラダ油 | 454 (530) | お菓子 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 2 | 木 | ごはん | (ごはん) ほっけの西京焼き 切干大根の炒め煮・しそ味ひじき 卵豆腐のすまし汁・みかん缶 | 骨取りほっけ、さつま揚げ 卵豆腐、牛乳 | トマト、切干し大根 にんじん、葉だいこん みずな、みかん缶 | こめ、白砂糖、サラダ油 糸こんにゃく | 394 (501) | スティックパン 牛乳 | スティックパン 牛乳 |
| 4 | 土 | ／ | 肉うどん かにかま天 りんごゼリー | たまご、豚肉 もみじかまぼこ かにかま天ぶら 牛乳、乳酸菌飲料 | こまつな、ねぎ、レタス りんごゼリー | うどん、白砂糖 サラダ油 | 549 (509) | お菓子 乳酸菌飲料 | お菓子 乳酸菌飲料 |
| 6 | 月 | ごはん | (ごはん) 野菜コロッケ チキンサラダ・しその実わかめ たまごのみそ汁・ミニゼリー | 鶏ささみ、たまご 牛乳、カフェオレ | にんじん、ブロッコリー 黄ピーマン、たまねぎ ミニゼリー | こめ、野菜コロッケ サラダ油、バター、白砂糖 | 487 (544) | お菓子 牛乳 | お菓子 カフェオレ |
| 7 | 火 | ごはん | (ごはん) 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め 板ふのみそ汁・黄桃缶 | 鶏肉、さつま揚げ わかめ、牛乳 のむヨーグルト | レタス、もやし、しめじ にんじん、ピーマン、ねぎ 黄桃缶 | こめ、マーマレードジャム サラダ油、白砂糖 板ふ | 419 (523) | お菓子 牛乳 | お菓子 のむヨーグルト |
| 8 | 水 | ごはん | (ごはん) ハヤシライス さっぱりサラダ ハイン缶・お茶 | 豚肉、かにかまぼこ いちごヨーグルト 牛乳 | たまねぎ、にんじん マッシュルーム グリーンピース、はくさい スイートコーン、みずな、ハイン缶 | こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖 | 515 (586) | お菓子 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 9 | 木 | ごはん | (ごはん) ホキの竜田揚げ マヨネーズ和え 生揚げのみそ汁・バナナ | 骨取りホキ、ロースハム 生揚げ、牛乳 | トマト、きゃべつ きゅうり、ほうれん草 バナナ | こめ、サラダ油 マヨネーズ、白砂糖 マロン&マロン | 439 (546) | マロン&マロン 牛乳 | マロン&マロン 牛乳 |
| 10 | 金 | ごはん | (ごはん) 肉豆腐 まぜまぜきのこ わかめのみそ汁・オレンジ | 木綿豆腐、豚肉 ちくわ、わかめ、油揚げ 牛乳、乳酸菌飲料 | たまねぎ、にんじん、絹さや チンゲン菜、オレンジ | こめ、糸こんにゃく サラダ油、白砂糖 | 350 (487) | お菓子 牛乳 | お菓子 乳酸菌飲料 |
| 11 | 土 | ／ | まぜそば 中華スープ いちごヨーグルト | 豚ひき肉、なると いちごヨーグルト 牛乳、乳酸菌飲料 | たまねぎ、にんじん もうそう、にら こまつな、干しいたけ | 中華めん、ごま油 サラダ油 | 385 (393) | お菓子 乳酸菌飲料 | お菓子 乳酸菌飲料 |
| 13 | 月 | ごはん | (わかめごはん) 赤魚の塩焼き バター醤油ソテー 豆腐のみそ汁・りんご | 骨取り赤魚、ポークウインナー 絹ごし豆腐、牛乳 カフェオレ | ブロッコリー、たまねぎ スイートコーン、ピーマン えのきたけ、りんご | こめ、サラダ油 マヨネーズ、ナチュラルポテト バター | 395 (529) | お菓子 牛乳 | お菓子 カフェオレ |
| 14 | 火 | ごはん | (ごはん) 春雨の中華ソテー トマトサラダ・納豆 たまごのみそ汁・ミニゼリー | 豚肉、しらす干し、サラダチーズ 納豆、たまご、牛乳 のむヨーグルト | チンゲン菜、にんじん 黒きくらげ、トマト たまねぎ、葉だいこん ミニゼリー | こめ、ほろさめ、サラダ油 白砂糖 | 443 (558) | お菓子 牛乳 | お菓子 のむヨーグルト |
| 15 | 水 | ／ | 五目チャーハン えびの天ぷら そうめん汁 みかんヨーグルト | 生えび天ぷら もみじかまぼこ 牛乳、みかんヨーグルト | ほうれん草、にんじん 万能ねぎ、ぶどうジュース | 五目チャーハン サラダ油、白砂糖 そうめん、あわせの杏仁 ケーキ | 545 (591) | ケーキ ぶどうジュース | ケーキ ぶどうジュース |
| 16 | 木 | ごはん | (ごはん) ケチャップ麻婆 カラフルサラダ ふわふわ団子のスープ・白桃缶 | 絹ごし豆腐、豚ひき肉 ロースハム、フィッシュボール 牛乳 | たまねぎ、もうそう、にんじん グリーンピース、ブロッコリー 黄ピーマン、はくさい 絹さや、白桃缶 | こめ、サラダ油 | 449 (524) | お菓子 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 17 | 金 | ごはん | (ごはん) ホタテの卵とし ごまごま もやしのみそ汁・オレンジ | たまご、ミニ貝柱 スライスかまぼこ 油揚げ、牛乳 乳酸菌飲料 | たまねぎ、しめじ 万能ねぎ、こまつな もやし、オレンジ | こめ、白砂糖 白すりこご、ミニクリームパン | 312 (467) | ミニクリームパン 牛乳 | ミニクリームパン 乳酸菌飲料 |
| 18 | 土 | ／ | 野菜たっぷり塩麹タンメン ちくわの照り焼き マンゴープリン | うすら卵、豚肉 なると、ちくわ 牛乳、乳酸菌飲料 | きゃべつ、たまねぎ にんじん、黒きくらげ 干しいたけ、ねぎ プチトマト、マンゴープリン | 中華めん、ごま油 サラダ油、白砂糖 | 423 (408) | お菓子 乳酸菌飲料 | お菓子 乳酸菌飲料 |
| 20 | 月 | ごはん | (ごはん) さばの照り焼き 金平ごぼう あいしょう汁・オレンジ | 骨なしさば、さつま揚げ 豚ベーコン、牛乳 カフェオレ | トマト、ごぼう にんじん、絹さや たまねぎ、しめじ オレンジ | こめ、サラダ油 白砂糖、白いごま さつまいも、ほろさめ | 440 (573) | お菓子 牛乳 | お菓子 カフェオレ |
| 21 | 火 | ごはん | (ごはん) 豚肉の生姜焼き 塩昆布和え だいこんのみそ汁・ミニゼリー | 豚肉、ちくわ 牛乳、のむヨーグルト | たまねぎ、にら、もやし むき枝豆、だいこん 葉だいこん、ミニゼリー | こめ、サラダ油 ごま油 | 464 (523) | お菓子 牛乳 | お菓子 のむヨーグルト |
| 22 | 水 | ごはん | (ごはん) クリームシチュー ソーセージサラダ みかん缶・お茶 | 鶏肉、牛乳 魚肉ソーセージ | たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゃべつ きゅうり、黄ピーマン、みかん缶 | こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖 メロンパン | 447 (535) | メロンパン 牛乳 | メロンパン 牛乳 |
| 24 | 金 | ごはん | (ごはん) ユーリンチー ブロッコリーサラダ わかめスープ・りんごのコンポート | 鶏肉、かにかまぼこ わかめ、乳酸菌飲料 牛乳 | 万能ねぎ、レタス ブロッコリー、スイートコーン もうそう、フレッシュアップル | こめ、ごま油、サラダ油 白砂糖、白すりこご | 450 (590) | お菓子 牛乳 | お菓子 乳酸菌飲料 |
| 25 | 土 | ／ | 和風きのこスパゲッティ かき玉汁 黄桃缶 | シーチキン、たまご 牛乳、乳酸菌飲料 | たまねぎ、しめじ えのきたけ、干しいたけ ほうれん草、黄桃缶 ミニゼリー | スパゲッティ、サラダ油 バター | 408 (419) | お菓子 ミニゼリー 乳酸菌飲料 | お菓子 ミニゼリー 乳酸菌飲料 |
| 27 | 月 | ごはん | (ごはん) いちもつ汁 エビカツ りんご | 焼き豆腐、鶏肉 エビカツ、牛乳 カフェオレ | はくさい、にんじん、ごぼう しめじ、万能ねぎ きゃべつ、スイートコーン りんご | こめ、さといも 糸こんにゃく、サラダ油 マヨネーズ | 450 (515) | お菓子 牛乳 | お菓子 カフェオレ |
| 28 | 火 | ごはん | (蕎麦ごはん) 照り焼きハンバーグ たまごサラダ ポテトスープ・ミニゼリー | ハンバーグ、たまご 魚肉ソーセージ ポークウインナー 牛乳、のむヨーグルト | にんじん、ブロッコリー たまねぎ、ミニゼリー | こめ、サラダ油 白砂糖、マヨネーズ じゃがいも | 413 (563) | お菓子 牛乳 | お菓子 のむヨーグルト |
| 29 | 水 | ごはん | (ごはん) かわいい和風ムニエル こまつなのチーズおかか和え・納豆 玉ねぎのみそ汁・ハイン缶 | 骨取りかれい、サラダチーズ 納豆、牛乳 | トマト、こまつな、たまねぎ ハイン缶 | こめ、サラダ油、白砂糖 板ふ | 380 (487) | お菓子 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 30 | 木 | ごはん | (ごはん) オムレツのお好み焼き風 ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁・オレンジ | コンビーションオムレツ 芽ひじき、さつま揚げ 絹ごし豆腐、牛乳 | レタス、にんじん いんげん、ほうれん草 オレンジ | こめ、サラダ油 マヨネーズ 糸こんにゃく 白砂糖、ナチュラルポテト | 437 (517) | ★フライドポテト 牛乳 | ★フライドポテト 牛乳 |

15日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。
3歳未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。
★マークがついているおやつは手作りです。
()は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。

作成 (株)栄研 / 栄養管理課