



11月 献立表



令和4年

境川幼稚園

日	曜	献立名	献立名				その他
			あか	きいろ	みどり	その他	
		昼食	午後おやつ	体をくくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	火	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き もやしのお味噌汁 オレンジ	ふかしさつま芋 牛乳	味噌 さば 鶏肉 高野豆腐 鶏卵 牛乳	米 砂糖 さつま芋	昆布 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 なめこ しょうが にんにく りんご もやし 白菜 人参 焼きのり オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん
2	水	ご飯 根菜の味噌汁 さばの塩焼き 高野豆腐のそぼろ煮 柿	シュガーハイ 牛乳	味噌 さば 鶏肉 高野豆腐 鶏卵 牛乳	米 里芋 ごま油 片栗粉 ハインート グラニュー糖	昆布 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ 小松菜 かき	水 塩 料理酒 万能つゆ
4	金	ミートソースパグティ コンソメスープ さつま芋サラダ グレープフルーツ	ハムチーズ蒸しパン	豚ひき肉 ロースハム チーズ	スバゲティ 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	玉ねぎ キャベツ 人参 パセリ きゅうり グレープフルーツ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 ベーキングパウダー
7	月	ハヤシライス フレンチサラダ ぶどうゼリー	フルーツきんとん 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋	玉ねぎ 人参 ダイストマト キャベツ フロccoli コーン ぶどうジュース アガー りんご レーズン	水 ハヤシソース 穀物酢 塩
8	火	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 切干大根サラダ グレープフルーツ	クッキー 牛乳	味噌 豚肉 焼き豆腐 鶏卵 牛乳	米 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ ほうれん草 白菜 しらたき グリンピース 切干大根 きゅうり 人参 グレープフルーツ	水 万能つゆ 塩
9	水	【立冬】里芋ご飯 すまし汁 さわらの味噌焼き 小松菜のお浸し 柿	しらすおにぎり	油揚げ さわか 味噌 かつお節 しらす	米 里芋 小切麩 砂糖	さやいんげん 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 かき	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩
10	木	麦ご飯 味噌汁 あじの香味焼き じゃが芋の炒め物 パナナ	いちごジャム蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 あじ 牛乳	米 押し麦 ごま ごま油 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 いちごジャム	昆布 干しいたけ 白菜 わかめ 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ビーマン パナナ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 料理酒 ベーキングパウダー
11	金	ゆかりご飯 味噌汁 ひき肉入り玉子焼き 納豆和え チーズ	青のりポップコーン 牛乳	味噌 鶏卵 鶏肉 納豆 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ポップコーン	ゆかり 昆布 干しいたけ 南瓜 キャベツ ひじき 万能ねぎ 大根 人参 小松菜 青のり	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩
14	月	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き れんごんのきんぴら オレンジ	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 焼き竹輪 牛乳	米 塩こうじ ごま油 砂糖 クラッカー	昆布 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 人参 れんごん しらたき グリンピース オレンジ りんごソース	水 こいくちしょうゆ みりん
15	火	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鮭の味噌焼き ほうれん草と油揚げの和え物 グレープフルーツ	パウンドケーキ 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 油揚げ 鶏卵 牛乳	米 もち米 ごま 小切麩 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ ほうれん草 白菜 グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー
16	水	丸パン コーンスープ ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ フルーツポンチ	おかかおにぎり	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 かつお節	丸パン パン粉 片栗粉 砂糖 米	コーン 玉ねぎ コーンクリーム パセリ キャベツ 人参 チンゲン菜 パナナ りんご パイナップル	ホワイトソース 水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング こいくちしょうゆ
17	木	鶏肉と野菜炒め丼 味噌汁 大根のしらす和え チーズ	フルーツパン 牛乳	鶏肉 味噌 しらす チーズ 牛乳 生クリーム	米 油 フルーツパン	玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが 昆布 干しいたけ 白菜 しめじ ほうれん草 大根 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩
18	金	わかめご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の玉子焼き 和風サラダ パナナ	やわらかプリン クラッカー	味噌 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 フリンの素 クラッカー	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 玉ねぎ 小松菜 もやし パプリカ パナナ	水 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ
21	月	【小雪】まいたけご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き フロccoliとささみの和え物 りんご	ゆかりおにぎり 小魚	油揚げ 味噌 赤魚 鶏肉 煮干し	米 砂糖	まいたけ 人参 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ しょうが フロccoli もやし りんご ゆかり	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん
22	火	肉野菜うどん ちくわの磯辺揚げ ひじきの煮物 オレンジ	さつま芋スティック 牛乳	鶏肉 焼き竹輪 油揚げ 牛乳	うどん 薄力粉 片栗粉 油 さつま芋 無塩バター 砂糖	人参 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 青のり ひじき しらたき グリンピース オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ
24	木	鶏そぼろご飯 味噌汁 キャベツのおかか炒め グレープフルーツ	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	鶏肉 味噌 油揚げ かつお節 牛乳	米 油 砂糖 ごま クラッカー マシュマロ	長ねぎ しょうが ほうれん草 昆布 干しいたけ 南瓜 わかめ キャベツ 玉ねぎ パプリカ グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ みりん
25	金	ご飯 チキンカレー コーンサラダ りんごゼリー	きな粉揚げパン 牛乳	鶏肉 きな粉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ロールパン	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン りんごジュース アガー	水 カレールウ 穀物酢 塩
28	月	中華丼 中華スープ チンゲン菜の小えび和え オレンジ	ごまおこし 牛乳	豚肉 干しえび 牛乳	米 油 ごま油 片栗粉 コーンフレーク マシュマロ ごま	人参 白菜 小松菜 干しいたけ わかめ チンゲン菜 キャベツ オレンジ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 みりん 万能つゆ
29	火	パン コンソメスープ コロケ トマトドレッシングサラダ ジョア	塩昆布おにぎり 小魚	ジョア 煮干し	ロールパン コロケ 油 片栗粉 米	玉ねぎ しめじ ほうれん草 大根 人参 コーン 塩昆布	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース トマトドレッシング
30	水	青のりご飯 味噌汁 ベーコン入り玉子焼き 野菜炒め グレープフルーツ	鉄分クッキー 牛乳	味噌 油揚げ 鶏卵 ベーコン 牛乳	米 砂糖 油 無塩バター 薄力粉 ごま	青のり 昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 フロccoli もやし グレープフルーツ ひじき	水 塩 こいくちしょうゆ みりん ベーキングパウダー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量 571	20	16.5	258	1.5
児	平均量 604	21.7	18.8	277	1.5
乳	目標量 501	17.5	14.5	215	1.4
児	平均量 487	17.5	15.4	236	1.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。