



11月 献立表



令和5年

境川幼稚園

| 日 曜 | 献立名 | | あか | きいろ | みどり | その他 |
|------|---|------------------------------|---------------------------|---|--|---|
| | 昼食 | おやつ | 体をつくる 血や肉になる | 力や体温のもとになる | 体の調子を整える | |
| 1 水 | ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜炒め 大根のごまヨサダ りんご | ハム蒸しパン 牛乳 | 味噌 鶏肉 ロースハム 牛乳 | 米 さつま芋 油 ノンエッグマヨネーズ ごま 薄力粉 砂糖 | 干しいたけ 白菜 ほうれん草 昆布 玉ねぎ しょうが 大根 きゅうり 人参 りんご パセリ | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん ベーキングパウダー |
| 2 木 | ご飯 根菜の味噌汁 たらの香味焼き 高野豆腐のそぼろ煮 パナナ | パルミエ 牛乳 | 味噌 たら 鶏肉 高野豆腐 牛乳 | 米 里芋 ごま油 片栗粉 パイシート グラニュー糖 | 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ 昆布 しょうが 小松菜 パナナ | 水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 万能つゆ |
| 6 月 | ハヤシライス キャベツのサラダ りんごゼリー | 卵・乳を使わないウツ ギー | 豚肉 | 米 油 砂糖 薄力粉 | 玉ねぎ 人参 ダイスタマト しめじ キャベツ きゅうり りんごジュース アガー | 水 ハヤシベース こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 ベーキングパウダー |
| 7 火 | ご飯 味噌汁 チキンハンバーグ じゃが芋の炒め物 パナナ | ほうれん草蒸しパン 牛乳 | 味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 | 米 小切麩 パン粉 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 | 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース パナナ ほうれん草 | 水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ みりん 料理酒 ベーキングパウダー |
| 8 水 | 【立冬】里芋ご飯 すまし汁 ちくわの磯辺揚げ 小松菜のお浸し りんご | ポップコーン 牛乳 | 油揚げ 木綿豆腐 焼き竹輪 かつお節 牛乳 | 米 里芋 薄力粉 片栗粉 油 ポップコーン | さやいんげん 干しいたけ 大根 わかめ 昆布 青のり 小松菜 キャベツ 人参 りんご | 水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 |
| 9 木 | ご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き 切干大根サラダ オレンジ | レーズンきんとん 牛乳 | 味噌 鶏肉 牛乳 | 米 ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖 | 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 なめこ 昆布 しょうが にんにく 切干大根 きゅうり パプリカ オレンジ レーズン | 水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 |
| 10 金 | 麦ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 納豆和え チーズ | フルーツポンチ クラッカー | 味噌 さば 納豆 チーズ クラッカー | 米 押し麦 砂糖 クラッカー | 干しいたけ 南瓜 大根 しめじ 昆布 白菜 人参 小松菜 パナナ 黄桃缶 パイン缶 | 水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ |
| 13 月 | ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨ醤油炒め わかめの酢の物 オレンジ | ボンデケージョ 牛乳 | 高野豆腐 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳 | 米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃが芋 片栗粉 薄力粉 | 干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 しょうが 大根 わかめ きゅうり オレンジ | 水 料理酒 こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 |
| 14 火 | ご飯 味噌汁 かれののみりん焼き なめたけ和え りんご | ジャムサンドクラッカー 牛乳 | 味噌 かわいい 牛乳 | 米 砂糖 クラッカー いちごジャム | 干しいたけ もやし しめじ 万能ねぎ 昆布 しょうが キャベツ 人参 小松菜 なめ茸 りんご | 水 こいくちしょうゆ みりん |
| 15 水 | 【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鶏肉のねぎ味噌焼き ほうれん草と油揚げの和え物 パナナ | 卵を使わないマーマレード ドマドレーヌ 牛乳 | 小豆 かつお節 鶏肉 味噌 油揚げ 牛乳 | 米 もち米 ごま 小切麩 砂糖 無塩バター 薄力粉 マーマレード | 干しいたけ 大根 人参 昆布 長ねぎ ほうれん草 白菜 パナナ | 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 木 | 玄米入りご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 和風サラダ りんご | 寒天ミルクプリン クラッカー | 味噌 たら 牛乳 | 米 玄米 じゃが芋 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ミルクプリンの素 クラッカー | 干しいたけ 切干大根 わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース チンゲン菜 もやし コーン りんご | 水 料理酒 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ |
| 17 金 | ご飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の煮物 白菜の甘酢和え オレンジ | きな粉蒸しパン 牛乳 | 味噌 厚揚げ 豚肉 きな粉 牛乳 | 米 さつま芋 油 砂糖 薄力粉 | 干しいたけ わかめ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり オレンジ | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 塩 ベーキングパウダー |
| 20 月 | 肉野菜丼 味噌汁 大根のしらす和え りんご | ごまおこし 牛乳 | 豚肉 高野豆腐 味噌 しらす 牛乳 | 米 油 コーンフレーク マシュマロ ごま | 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが 干しいたけ 南瓜 チンゲン菜 昆布 大根 ほうれん草 りんご | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 |
| 21 火 | 丸パン コンソメスープ ハンバーグ コールスローサラダ オレンジ | わかめおにぎり 小魚 | 豚ひき肉 木綿豆腐 煮干し | 丸パン パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 米 | 玉ねぎ コーン パセリ キャベツ 人参 きゅうり オレンジ わかめご飯の素 | 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース |
| 22 水 | 【小雪】まいたけご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ブロッコリーとささみの和え物 パナナ | フルーツパン 牛乳 | 油揚げ 味噌 赤魚 鶏肉 クリーム 牛乳 | 米 砂糖 フルーツパン 牛乳 | まいたけ 人参 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 しょうが ブロッコリー もやし パナナ | 水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん |
| 24 金 | ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き れんこんとちくわの炒め物 オレンジ | ぶどうゼリー ウエハース | 味噌 鶏肉 焼き竹輪 | 米 小切麩 塩こうじ ごま油 砂糖 ウエハース | 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 人参 れんこん グリンピース オレンジ ぶどうジュース アガー | 水 万能つゆ 料理酒 |
| 27 月 | ご飯 野菜スープ ホイコーロー ほうれん草のナムル りんご | スイートポテト 牛乳 | 豚肉 味噌 牛乳 スキムミルク | 米 ごま油 砂糖 ごま さつま芋 無塩バター | 玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ ピーマン にんにく しょうが ほうれん草 大根 りんご | 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 |
| 28 火 | ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ パナナ | ジャムヨーグルト | 油揚げ 味噌 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク | 米 片栗粉 薄力粉 油 砂 糖 | 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 しょうが ブロッコリー 白菜 人参 パナナ りんごソース | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 塩 |
| 29 水 | ミートソースパグティ コンソメスープ かぼちゃサラダ ジョア | ふりかけおにぎり 小魚 | 豚ひき肉 ジョア ふりかけかつお 煮干し | スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米 | 玉ねぎ 人参 コーン チンゲン菜 パセリ 南瓜 きゅうり レーズン | トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 |
| 30 木 | ご飯 ツナカレー 人参ドレッシングサラダ オレンジ | ココアちんすこう | かつおフレーク | 米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖 | 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 パプリカ オレンジ | 水 カレールウ 人参ドレッシング ベーキングパウダー ココア |

☆ 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 目標量 | 589 | 20.6 | 16.4 | 270 | 1.6 |
| 幼 平均量 | 600 | 21.8 | 17 | 285 | 1.6 |
| 乳 目標量 | 493 | 17.3 | 13.7 | 225 | 1.5 |
| 乳 平均量 | 497 | 17.7 | 13.6 | 235 | 1.3 |

☆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。