



11月 献立表



令和6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	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ 野菜炒め グレープフルーツ	チーズ蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 味噌 いわしの煮付 チーズ 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ チンゲン菜 なめこ 昆布 もやし キャベツ 人参 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ みりん ベーキングパウダー
5 火	焼きそば 中華スープ 切干大根のナムル ジョア	キャロット蒸しパン 牛乳	豚肉 ジョア 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 青のり わかめ 干しいたけ 切干大根 コーン	中華ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
6 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	なめらかプリン クラッカー	油揚げ 焼き竹輪 かつお節 牛乳	米 里芋 小切麩 薄力粉 片栗粉 油 プリンの素 砂糖 クラッカー	さやいんげん 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 青のり 小松菜 チンゲン菜 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩
7 木	ご飯 チキンカレー コーンサラダ ゼリー(グレープフルーツ味)	レーズンきんとん 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 さつま芋	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン レーズン	水 カレールウ 穀物酢 塩
8 金	青のりご飯 味噌汁 ひき肉入り玉子焼き 納豆和え パナナ	ココアちんすこう 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏卵 豚肉 納豆 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	青のり 干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 昆布 ひじき グリーンピース 白菜 人参 ほうれん草 パナナ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー ココア
11 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩ごうじ焼き ひじきとさつま芋の煮物 グレープフルーツ	きな粉蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ きな粉 牛乳	米 小切麩 塩ごうじ さつま芋 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ キャベツ 昆布 ひじき 人参 グリンピース グレープフルーツ	水 万能つゆ ベーキングパウダー
12 火	鶏そぼろ丼 味噌汁 白菜の甘酢和え チーズ	クッキー 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ しょうが ほうれん草 干しいたけ 切干大根 南瓜 万能ねぎ 昆布 白菜 人参 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 塩
13 水	ハヤシライス フレンチサラダ ぶどうゼリー	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 いちごジャム クラッカー	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ キャベツ きゅうり ぶどうジュース アガー	水 ハヤシベース 穀物酢 塩
14 木	ご飯 味噌汁 豚肉の玉子とじ もやしの海苔和え オレンジ	コーン蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース もやし 小松菜 焼きのり オレンジ コーン	水 万能つゆ 料理酒 みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
15 金	【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 りんご	パウンドケーキ	小豆 高野豆腐 かつお節 鮭 味噌 油揚げ 鶏卵	米 もち米 ごま 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 大根 わかめ 昆布 ほうれん草 白菜 りんご	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
18 月	ミートソーススパゲティ コンソメスープ さつま芋サラダ オレンジ	ふりかけおにぎり	豚肉 ふりかけかつお	スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 米	玉ねぎ キャベツ パセリ きゅうり 人参 オレンジ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢
19 火	ゆかりご飯 根菜の味噌汁 鶏肉とじゃが芋の玉子焼き なめたけ和え グレープフルーツ	ごまおこし 牛乳	味噌 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 里芋 ごま油 じゃが芋 油 コーンフレーク マッシュマロ ごま	ゆかり 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 白菜 小松菜 なめ茸 グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ
20 水	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ パナナ	卵を使わないマーメイド ドマドレーヌ 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切麩 片栗粉 薄力粉 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 マーメイド	干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 昆布 しょうが きゅうり 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 ベーキングパウダー
21 木	【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 チーズ	さつま芋スティック 牛乳	油揚げ 味噌 赤魚 鶏肉 チーズ 牛乳	米 砂糖 さつま芋 無塩バター	まいたけ 人参 干しいたけ かぶ しめじ ほうれん草 昆布 しょうが ブロッコリー もやし	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん
22 金	ご飯 味噌汁 厚揚げの五目煮 和風サラダ りんご	ぶどうゼリー ウエハース	味噌 厚揚げ 豚肉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ウエハース	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 れんこん キャベツ コーン パプリカ りんご ぶどうジュース アガー	水 万能つゆ 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ
25 月	鶏丼 味噌汁 切干大根サラダ グレープフルーツ	レーズン蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 薄力粉	玉ねぎ 人参 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 万能ねぎ 昆布 切干大根 きゅうり グレープフルーツ レーズン	水 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
26 火	ご飯 味噌汁 鶏肉のハーベキューソース焼き れんこんのきんぴら オレンジ	ポップコーン 牛乳	味噌 鶏肉 焼き竹輪 牛乳	米 砂糖 ごま油 ポップコーン 油	干しいたけ 白菜 長ねぎ なめこ 昆布 しょうが にんにく りんご 人参 れんこん しらたき グリーンピース オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩
27 水	丸パン コンスープ レバー入りハンバーグ 人参ドレッシングサラダ ジョア	五平餅 小魚	牛乳 豚肉 豚レバー 木綿豆腐 ジョア 味噌 煮干し	丸パン 卵粉 片栗粉 米 砂糖 ごま	玉ねぎ コーン コーンクリーム パセリ キャベツ 小松菜	水 ホワイトソース 塩 トマトケチャップ 中華ソース 人参ドレッシング みりん
28 木	わかめご飯 味噌汁 ペーコン入り玉子焼き スパゲティサラダ チーズ	フルーツパン 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏卵 ペーコン チーズ クリーム 牛乳	米 砂糖 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	わかめご飯の素 干しいたけ えのき茸 ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり	水 こいくちしょうゆ 塩
29 金	ご飯 オニオンスープ 豚肉のうま煮 もやしの中華和え オレンジ	ジャムヨーグルト ウエハース	豚肉 厚揚げ ヨーグルト スキムミルク	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま ウエハース	玉ねぎ 人参 パセリ パプリカ 白菜 もやし チンゲン菜 オレンジ りんごソース	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)
幼	目標量	589	20.6	16.4	270	1.6
	平均量	593	21.2	17.1	277	1.6
乳	目標量	494	17.3	13.7	225	1.5
	平均量	491	17.2	13.8	229	1.3
	目標量					
	平均量					

☆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。

発行 株式会社ミールケア