



11月 給食献立表



令和5年

未満児

日	曜	午前基	昼食	3時	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
1日 29日	水	飲み物 お菓子	ごはん ミラノ風チキンカツ(トマトソース) ブロッコリー 野菜ごころスープ パイン缶	牛乳 豆乳ブランマンジェ	鶏もも・普通牛乳・ゼラチン 調整豆乳	お菓子・米・薄力粉・パン粉 植物油・無塩バター・上白糖 じゃがいも・いちごジャム	たまねぎ・トマト水菜・ブロッコリー にんじん・キャベツ バインアップル缶詰	飲み物・食塩・水・バセリ トマトチャップ・おろしにんにく コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	456 21 13 188 1.9 0.9
2日 16日	木	飲み物 お菓子	きのこごはん 魚の照り焼き 彩り野菜のごま和え みそ汁(鮎・わかめ) バナナ	牛乳 お好み焼き(卵なし)	ます・みそ・普通牛乳 豚小間・かつお削り節	お菓子・米・上白糖・白ごま 小町鮎・植物油・薄力粉	ぶなしめじ・えのきたけ アスパラガス・にんじん・たまねぎ カットわかめ・バナナ・キャベツ 青のり	飲み物・だし・食塩・しょうゆ 料理酒・みりん・中濃ソース	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	469 20.3 13.4 200 2.1 1.6
17日	金	飲み物 お菓子	オムライス風 お豆腐のりサラダ スープ(玉ねぎ・コーン) ヨーグルト	牛乳 オレンジ寒天	鶏もも・卵・牛乳・大豆水煮 ヨーグルト・普通牛乳	お菓子・米・植物油・マヨネーズ 白ごま・上白糖	たまねぎ・にんじん・アスパラガス・冷凍 コーン冷凍・オレンジジュース 粉寒天	飲み物・コンソメ・食塩 トマトチャップ・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	453 20.1 14.2 265 4.9 1.5
4日 18日	土	飲み物 お菓子	ごはん すき焼き風 鶏ささみと野菜のサラダ みそ汁(キャベツ・油揚げ) オレンジ	牛乳 じゃがいももち	豚小間・木綿豆腐・ささ身 みそ・油揚げ・普通牛乳	お菓子・米・上白糖・ごま油 じゃがいも・かたくり粉 植物油	にんじん・たまねぎ・アスパラガス・冷凍 大根・キャベツ・オレンジ	飲み物・だし・しょうゆ しょうゆ・料理酒・穀物酢 みりん・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	433 20 11.6 214 1.9 1.4
6日 20日	月	飲み物 お菓子	ごはん おまめかき揚げ わかめと春雨のサラダ みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 きな粉蒸しパン	大豆水煮・鶏ひき肉・みそ ヨーグルト・スキムミルク・普通牛乳 きな粉・牛乳	お菓子・米・薄力粉・植物油 普通春雨・上白糖・ごま油 じゃがいも・ブルーベリージャム	ごぼう・にんじん・カットわかめ コーン冷凍・たまねぎ	飲み物・食塩・しょうゆ 料理酒・水・ベークンパウダー 穀物酢・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	512 16.9 19.1 256 1.6 1.3
7日 21日	火	飲み物 お菓子	カレーライス ひじきのマヨサラダ オレンジ	牛乳 スノーボール	豚小間・スキムミルク・普通牛乳	お菓子・米・じゃがいも 植物油・マヨネーズ・薄力粉 上白糖	たまねぎ・にんじん・ひじき 切干しだいこん・オレンジ	飲み物・水・カレールウ トマトチャップ・中濃ソース しょうゆ・食塩・こしょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	510 15.5 18.7 181 1.2 1.1
8日	水	飲み物 お菓子	食パン 鶏と野菜のチーズ焼き ピーマンのツナ和え コンソメスープ(小松菜・人参) りんご	牛乳 手作りふりかけおにぎり	鶏もも・ピザ用チーズ・ツナ缶 普通牛乳・かつお削り節	お菓子・食パン・じゃがいも 植物油・上白糖・米・白ごま	かぼちゃ・たまねぎ・ピーマン キャベツ・にんじん・こまつな りんご・ひじき	飲み物・食塩・コンソメ・バセリ しょうゆ・穀物酢・水・みりん 料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	413 18.5 11.5 230 1.4 1.6
9日	木	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の香味焼き(ねぎ) コーンスローサラダ 沢煮焼 もも缶	牛乳 いもけんぴ	豚小間・木綿豆腐 普通牛乳	お菓子・米・薄力粉・ごま油 植物油・さつまいも・上白糖 黒ごま	ねぎ・キャベツ・にんじん コーン冷凍・大根・えのきたけ こまつな・もも缶詰	飲み物・しょうゆ・みりん しょうゆ・おろしにんにく 穀物酢・食塩・こしょう・だし 水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	458 16.7 12.7 214 1.8 1
10日 24日	金	飲み物 お菓子	ごはん 魚の竜田揚げ 筑前煮 みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ) グレープゼリー	牛乳 ミルクくずもち	めかじき・鶏もも・高野豆腐 みそ・普通牛乳・牛乳 スキムミルク・きな粉	お菓子・米・かたくり粉 植物油・上白糖 グレープゼリー	にんじん・ごぼう・ぶなしめじ さやいんげん・たまねぎ	飲み物・しょうゆ・料理酒 しょうゆ・だし・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	497 20.6 16.8 248 2.6 0.9
11日 25日	土	飲み物 お菓子	ジャンバラヤ かぼちゃのサラダ コンソメスープ(キャベツ・鶏肉) バナナ	牛乳 お麩のラスク	豚ひき肉・鶏もも・普通牛乳	お菓子・米・植物油・マヨネーズ 小町鮎・無塩バター・上白糖	たまねぎ・にんじん・ピーマン コーン冷凍・かぼちゃ アスパラガス・キャベツ・バナナ	飲み物・おろしにんにく トマトチャップ・カレー粉・コンソメ 食塩・穀物酢・こしょう・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	435 15.4 15 158 1.4 1.3
13日 27日	月	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 豆腐スープ オレンジ	牛乳 フルーツ寒天	豚小間・木綿豆腐 普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・薄力粉・植物油 じゃがいも・マヨネーズ・上白糖	にんじん・アスパラガス・冷凍・たまねぎ オレンジ・粉寒天 バインアップル缶詰 みかん缶(国産)	飲み物・しょうゆ・みりん しょうゆ・穀物酢・食塩 こしょう・水 鶏ガラスープ顆粒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	440 17.7 14.1 184 1.9 0.8
14日 28日	火	飲み物 お菓子	ごはん 鶏つくね(卵なし) ひじきの五目煮 春雨スープ(コーン・わかめ) ピーチゼリー	牛乳 りんごヨーグルトケーキ	鶏ひき肉・スキムミルク 高野豆腐・油揚げ 普通牛乳・ヨーグルト	お菓子・米・パン粉・植物油 上白糖・普通春雨 ピーチゼリー・おとけけきスライス	たまねぎ・ひじき・にんじん さやいんげん・カットわかめ コーン冷凍・りんご	飲み物・水・食塩・こしょう しょうゆ・みりん・だし・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	476 18.5 13.4 234 1.8 1.2
15日	水	飲み物 お菓子	お花ちらし 鶏肉の胡麻味噌焼き 茹でブロッコリー 花麩のすまし汁 みかん	牛乳 千歳飴風クッキー	油揚げ・鶏もも・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・上白糖・白ごま 植物油・マヨネーズ・花麩 薄力粉・かたくり粉 無塩バター・いちごジャム	きゅうり・コーン冷凍・にんじん れんこん・ブロッコリー ほうろんそう・みかん	飲み物・穀物酢・食塩 料理酒・しょうゆ・みりん だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	484 18 14.9 186 1.7 1.2
30日	木	飲み物 お菓子	中華丼(キャベツ) パルク野菜漬け みそ汁(3種のきのこ) アップルゼリー	ジョア ツナカレーピラフ	豚小間・みそ ジョアマスケット・ツナ缶	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・アップルゼリー 植物油	にんじん・たまねぎ・キャベツ コーン冷凍・大根・えのきたけ ぶなしめじ・なめこ	飲み物・水・しょうゆ 鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ 穀物酢・だし・料理酒 カレー粉	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	472 15.3 8.2 204 6.7 1.3
22日(水) 誕生日献立		飲み物 お菓子	ガバオライス(顔型) にんじんサラダ わんたんスープ(鶏肉) みかん	牛乳 ほくほくおいしいのケーキ	豚ひき肉・鶏もも 普通牛乳・スキムミルク 牛乳・ホイップクリーム ヨーグルト	お菓子・米・植物油 上白糖・白ごま ワッパン皮・薄力粉 さつまいも	たまねぎ・ピーマン にんじん・大根 カットわかめ・みかん 干しぶどう	飲み物 おろしにんにく・しょうゆ ウスターソース 鶏ガラスープ顆粒・トマトチャップ 穀物酢・水・食塩 ベークンパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	526 17.7 19.9 235 1.3 1.2

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅を試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。