

平成29年度



11月 給食予定献立表

3歳未満児・以上児共通

幼保連携型認定こども園打瀬保育園

日	曜	昼食 主食・汁・主菜・副菜・フルーツ	おやつ	主な材料名		
				血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 パイン 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	おかかマヨおにぎり (以)牛乳	豚もも肉 醤油 ひじき 油揚げ 味噌 / 削り節 醤油 (以)牛乳	米 三温糖 じゃが芋 / 米 卵なしマヨネーズ	大根 生姜 人参 グリーンピース 玉葱 パイン
2	木	ご飯 鯖の竜田揚げ 磯和え 柿 中華スープ(しめじ・チンゲン菜)	☆ヨーグルト ☆せんべい	めかじき 醤油 刻みのり / ヨーグルト	米 植物油 / せんべい	生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 しめじ チンゲン菜 柿
文化の日						
6	月	(未) ご飯 ポークシウマイ(乳) 白菜のコールスローサラダ オレンジ コンソメスープ(人参・玉葱・コーン)	☆紫芋チップス ☆プチゼリー (未・以)牛乳	ポークシウマイ 洋風だし / 牛乳	米 三温糖 ホールコーン / 紫芋チップス プチゼリー	白菜 人参 レーズン 玉葱 オレンジ
7	火	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草の白和え りんご 味噌汁(切干大根・油揚げ)	バナナケーキ (卵・乳) (未・以)牛乳	鮭 豆腐 味噌 醤油 油揚げ / 卵 牛乳	米 系こんにゃく 白ごま(2g) 三温糖 / 小麦粉 バター 三温糖	ほうれん草 人参 切干大根 りんご / バナナ
8	水	ご飯 キーマカレー(乳) フレンチサラダ ジュース	なめこうどん (以)牛乳	豚挽肉 スキムミルク ミックスピーズ / 醤油 (以)牛乳	米 植物油 オリーブ油 / うどん	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 ほうれん草と白ブドウのジュース みかん / なめこ 長葱 人参
9	木	ご飯 根菜ハバーグ(チーズ・スチミル・バター) ブロッコリー オレンジ 清まし汁(わかめ・玉葱)	ふかし芋 (未・以)牛乳	豆腐 鶏挽肉 チーズ スチミル 醤油 味噌 わかめ / 牛乳	米 バター / さつま芋	れんこん 人参 山芋 長葱 ブロッコリー 玉葱 オレンジ
10	金	ご飯 スープ煮 (卵なし・パン・バター・洋風だし) カリフラワーのカレーマリネ バナナ	チョコチップスコーン (乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 卵なし・パン 洋風だし 醤油 / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 バター 三温糖 揚げ油 / バター カット・キッズ 三温糖 チョコチップ	人参 玉葱 キャベツ グリーンピース カリフラワー バナナ / シナモン
13	月	ご飯 味噌マヨチキン 即席漬(塩昆布) オレンジ コンソメスープ(人参・玉葱・パセリ)	りんごジャムサンド(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 塩昆布 洋風だし オスターソース / 牛乳	米 三温糖 卵なしマヨネーズ / 食パン りんごジャム	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 パセリ オレンジ
14	火	ご飯 ぶりの味噌焼き 酢の物 グレープフルーツ 清まし汁(みつば・えのき茸)	若草蒸しパン (卵・乳) (未・以)牛乳	ぶり 味噌 わかめ 醤油 / 甘納豆 生クリーム 牛乳	米 三温糖 / 蒸しパンミックス 植物油	長葱 梅肉 キャベツ 胡瓜 みつば えのき茸 グレープフルーツ / 春菊
15	水	ご飯 中華丼(以)えび・うずらの卵 蒸し南瓜 バナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	ガーリックチャーハン (以)牛乳	豚もも肉 醤油 オスターソース (以)えび・うずらの卵 / 醤油 ウィナー (以)牛乳	米 植物油 ごま油 / 米 植物油	生姜 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 しいたけ もやし 南瓜 かぶ かぶの葉 バナ / にんにく 人参 玉葱 ピーマン
16	木	ご飯 豚肉のきのこ焼き 人参甘煮 みかん 味噌汁(里芋・長葱)	フレンチトースト (卵・乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 味噌 / 卵 牛乳	米 植物油 三温糖 里芋 / 食パン 三温糖 粉砂糖	生姜 しめじ えのき茸 玉葱 しいたけ 人参 長葱 みかん
17	金	ご飯 チキンカレー(乳) ナムル 野菜ジュース	おたのしみおやつ (未・以)牛乳	鶏もも肉 スキムミルク 醤油 / きな粉 牛乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油 白ごま(0.8g) / 小麦粉 三温糖 黒ごま(4g) 植物油 ごま油	人参 玉葱 もやし ほうれん草 野菜ジュース
20	月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 大根と胡瓜のごま酢和え オレンジ 清まし汁(豆腐・豆苗)	小豆ミルクサンド(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 油揚げ 豆腐 / 牛乳	米 マーマレードジャム 三温糖 白ごま(1g) / 食パン 小豆ミルククリーム	大根 人参 胡瓜 豆苗 オレンジ
21	火	ご飯 白身魚のオープン焼き 五目豆 グレープフルーツ 味噌汁(なめこ・長葱)	南瓜のミニどら焼き (卵・乳) (未・以)牛乳	からすがれい 豚挽肉 大豆水煮 醤油 味噌 / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ パン粉 こんにゃく 三温糖 / バター パンケーキ 三温糖 南瓜	にんにく パセリ 人参 グリーンピース なめこ 長葱 グレープフルーツ / シナモン
22	水	ミートソーススパゲティ(チーズ・洋風だし) ポテトサラダ バナナ オニオンスープ(玉葱・卵なし・パン・洋風だし)	栗ご飯 (以)牛乳	豚挽肉 チーズ 洋風だし 卵なしベーコン 味噌 / 栗 (以)牛乳	スパゲティ 植物油 じゃが芋 卵なしマヨネーズ / 米 黒ごま(0.7g)	玉葱 人参 グリーンピース 胡瓜 りんご 玉葱 パセリ バナナ
勤労感謝の日						
24	金	焼うどん(以)桜えび チンゲン菜とハムの中巻和え バナナ 清まし汁(白玉麩・みつば)	☆コーンフレーク ☆チョコクリスピー(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 (以)桜えび 醤油 削り節 卵なし わかめ / チョコクリスピー 牛乳	うどん 植物油 三温糖 ごま油 白玉麩 / コーンフレーク	人参 キャベツ ピーマン 筍 チンゲン菜 もやし みつば バナナ
27	月	ご飯 タンドリーチキン(ヨーグルト) ツナサラダ オレンジ コンソメスープ(小松菜・人参)	ブルーベリーサンド(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 ヨーグルト ツナ 洋風だし / 牛乳	米 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / 食パン ブルーベリージャム	にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 オレンジ
28	火	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 野菜ソテー 柿 清まし汁(白菜・えのき)	オープンポテト (未・以)牛乳	豚もも肉 テマリツヤ 味噌 醤油 / 牛乳	米 三温糖 植物油 / じゃが芋 オリーブ油	にんにく 生姜 人参 キャベツ 玉葱 しいたけ ピーマン 白菜 えのき茸 柿
29	水	ご飯 冬野菜と鶏肉のトマト煮(洋風だし) 白菜とじゃこのおかか和え バナナ	栗ようかん (以)牛乳	鶏もも肉 洋風だし 醤油 豆腐 じゃこ 削り節 / 栗 あんこ 寒天 (以)牛乳	米 植物油 三温糖 じゃが芋 白ごま(0.5g)	にんにく 人参 玉葱 しめじ れんこん 白菜 バナナ
30	木	ご飯 鱈の南蛮漬け 高野豆腐のなめ煮 みかん オスターソース(チンゲン菜・しめじ)	ゆかりおにぎり (以)ラップおにぎり (以)牛乳	鱈 高野豆腐 醤油 オスターソース / (以)牛乳	米 小麦粉 三温糖 植物油 / 米	人参 ピーマン 長葱 生姜 チンゲン菜 しめじ みかん / ゆかりご飯の素

≪平均栄養価 3歳未満児(朝の牛乳含む)≫

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
524	19.7	12.1	276	1.7

≪平均栄養価 3歳以上児≫

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
546	21.3	16.2	225	1.8

材料の入荷状況などの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆印は市販品のおやつを提供になります。 野菜・肉・魚の産地は見本の給食の上に書いてありますのでご覧ください。

こんにちは、給食室です★

これからやってくる本格的な冬に向けて風邪に負けない丈夫な体作りを心がけましょう。  
たんぱく質・脂質・ビタミンA・ビタミンCの栄養をバランスよく摂取することで、風邪予防になります★  
※11/6(月)は芋掘り遠足なので以上児3クラスは、お弁当の持参をお願いします☆

