平成31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	金	プチパン　パンプキンシチュー ツナとキャベツのサラダ　ジュース	**ハロウィンおやつ(卵)** (未・以)牛乳	鶏もも肉　牛乳　ベーコン スキムミルク　ツナ /　牛乳　チョコ　生クリーム	プチパン　南瓜 植物油 卵なしマヨネーズ　ジュース　/　三温糖 蒸しパンミックス　植物油　マシュマロ	玉葱　しめじ　パセリ　キャベツ 人参　胡瓜　/　ココア
4	月	**～ 振 替 休 日 ～**				
5	火	ご飯　鶏肉のマーマレード焼き 大根と胡瓜のごま酢和え　グレープフルーツ ミネストローネ(ウィンナー・玉葱・人参・パセリ)	**抹茶あんどら焼き(卵)** (未・以)牛乳	鶏もも肉　醤油　油揚げ ウィンナー　洋風だし /　牛乳　抹茶あんこ	米　ジャム　白ごま　三温糖 /　ミニパンケーキ	大根　人参　胡瓜 玉葱　パセリ　グレープフルーツ
6	水	あんかけそば　チンゲン菜とハムの中華和え バナナ　中華スープ(白菜・しめじ)	おかかマヨおにぎり (以)牛乳	豚もも肉　醤油　ハム /　かつお節　醤油	中華蒸し麺　植物油 三温糖　ごま油 /　米　卵なしマヨネーズ	キャベツ　人参　玉葱 えのき茸　チンゲン菜　もやし 白菜　しめじ　バナナ
7	木	ご飯　**鮭の竜田揚げ** 磯和え　りんご 味噌汁(南瓜・長葱)	☆ヨーグルト ☆ぱりんこ	めかじき　醤油 のり　味噌　/　ヨーグルト	米　植物油　南瓜 /　せんべい	生姜　ほうれん草　キャベツ 人参　長葱　りんご
8	金	ご飯　キーマカレー フレンチサラダ　ジョア	きな粉ドロップクッキー (未・以)牛乳	豚挽肉　ミックスビーンズ スキムミルク　ジョア /　牛乳　きな粉	米　植物油　オリーブ油 /　ホットケーキミックス 三温糖　バター　植物油	人参　玉葱　キャベツ 胡瓜　みかん　/　バナナ
11	月	ご飯　豚肉の生姜焼き ごまの即席づけ　オレンジ 清まし汁(白菜・豆腐)	いちごジャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉　醤油 豆腐　/　牛乳	米　白ごま /　食パン　ジャム	大根　生姜　キャベツ　胡瓜 人参　白菜　オレンジ
12	火	ご飯　**ハマチの塩焼き** ほうれん草の胡麻和え　グレープフルーツ 精進汁(里芋・人参・油揚げ・ごぼう・こんにゃく・長葱)	抹茶ようかん (以)牛乳	はまち　醤油 油揚げ　味噌 /　(以)牛乳　抹茶あんこ　寒天	米　白ごま　三温糖 里芋　こんにゃく	ほうれん草　キャベツ　人参 ごぼう　長葱　グレープフルーツ
13	水	**鮭の豆乳スパゲティ(鮭)** ポテトサラダ　バナナ オニオンスープ(玉葱・ベーコン・パセリ)	栗ご飯 (以)牛乳	鮭　豆乳　洋風だし ベーコン　/　(以)牛乳	スパゲティ　植物油 じゃが芋　卵なしマヨネーズ /　米　栗　黒ごま	人参　玉葱　しめじ にんにく　パセリ　胡瓜 りんご　バナナ
14	木	ご飯　**根菜ハンバーグ(山芋)** ブロッコリー　柿 味噌汁(わかめ・キャベツ)	のり塩お麩ラスク (未・以)牛乳	豆腐　鶏挽肉　醤油　味噌 わかめ　/　牛乳　青のり	米　山芋 /　お麩　植物油	れんこん　人参　長葱 ブロッコリー　キャベツ　柿
15	金	ご飯　**八宝菜(以・えび、卵)** 蒸し南瓜　みかん 中華スープ(豆腐・ニラ)	ゆかりおにぎり (以)牛乳	豚もも肉　豆腐　醤油 (以)えび・卵　/　(以)牛乳	米　植物油　ごま油 南瓜　/　米	人参　玉葱　白菜　筍 しいたけ　ピーマン ニラ　みかん　/　ゆかり
18	月	ご飯　タンドリーチキン ツナコーンサラダ　オレンジ コンソメスープ(小松菜・人参)	小豆クリームサンド (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　小豆クリーム	にんにく　生姜　キャベツ　胡瓜 人参　小松菜　オレンジ
19	火	ご飯　**ブリの梅みそ焼き** **白菜とじゃこのおかか和え(じゃこ)**　グレープフルーツ 清まし汁(みつ葉・豆腐)	ふかし芋 (未・以)牛乳	ぶり　味噌　醤油　しらす かつお節　豆腐　/　牛乳	米　三温糖 白ごま　/　さつま芋	長葱　梅肉　白菜　人参 胡瓜　みつ葉　グレープフルーツ
20	水	ご飯　**豚肉の卵とじ(卵)** 中華風お浸し　バナナ オイスタースープ(チンゲン菜・えのき)	☆コーンフレーク ☆チョコワ (未・以)牛乳	豚もも肉　醤油　卵　のり オイスターソース　/　牛乳　チョコワ	米　植物油　三温糖 ごま油　白ごま /　コーンフレーク	人参　玉葱　しめじ もやし　ほうれん草　チンゲン菜 えのき茸　バナナ
21	木	ご飯　**鮭の南蛮漬け** 高野豆腐の含め煮　りんご 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	**さつま芋とレーズンのケーキ(卵)** (未・以)牛乳	鮭　醤油　高野豆腐 味噌　/　牛乳	米　小麦粉　植物油　三温糖 じゃが芋　/　蒸しパンミックス 三温糖　植物油　さつま芋	人参　ピーマン　長葱　生姜 玉葱　りんご　/　レーズン
22	金	ご飯　チキンカレー ナムル　ゼリー	なめこうどん (以)牛乳	鶏もも肉　スキムミルク 醤油　/　(以)牛乳　醤油	米　じゃが芋　植物油　三温糖 ごま油　白ごま　ゼリー　/　うどん	人参　玉葱　もやし　ほうれん草 /　なめこ　長葱　人参
25	月	ご飯　鶏肉のつけ焼き 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・ホールコーン・パセリ)	**ツナサンドロールパン(卵)** (未・以)牛乳	鶏もも肉　醤油　洋風だし /　牛乳　ツナ	米　三温糖 オリーブ油　ホールコーン /　ロールパン　卵なしマヨネーズ	白菜　人参　レーズン　玉葱 パセリ　オレンジ　/　胡瓜
26	火	ご飯　**白身魚のオーブン焼き** 五目豆　グレープフルーツ 清まし汁(みつ葉・豆腐)	**若草蒸しパン(卵)** (未・以)牛乳	カラスガレイ　大豆　豚挽肉 醤油　豆腐　/　牛乳　甘納豆	米　卵なしマヨネーズ　パン粉 こんにゃく　三温糖 /　蒸しパンミックス　植物油　三温糖	にんにく　パセリ　人参　グリンピース みつ葉　グレープフルーツ　/　春菊
27	水	ご飯　豆腐の五目煮 さつま芋の甘煮　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	豆腐　豚挽肉　醤油 /　(以)牛乳　ウィンナー　醤油	米　植物油　三温糖 さつま芋　/　米　植物油	玉葱　人参　もやし　しめじ　グリンピース レーズン　かぶ　かぶの葉　バナナ /　にんにく　人参　玉葱　ピーマン
28	木	ご飯　豚肉のスタミナ焼き 野菜ソテー　みかん 味噌汁(里芋・長葱)	オーブンポテト (未・以)牛乳	豚もも肉　テンメンジャン 味噌　醤油　/　牛乳	米　三温糖　植物油　里芋 /　じゃが芋　オリーブ油	にんにく　生姜　人参 キャベツ　玉葱　エリンギ ピーマン　長葱　みかん
29	金	ご飯　冬野菜の鶏肉のトマト煮 ブロッコリー　バナナ	**ココアフレンチトースト(卵)** (未・以)牛乳	鶏もも肉　洋風だし　醤油 豆乳　/　牛乳　卵	ご飯　じゃが芋　植物油　三温糖 /　食パン　三温糖　粉砂糖	にんにく　人参　玉葱　しめじ れんこん　ブロッコリー バナナ　/　ココア

≪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
503	20.4	15.9	240	2

≪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
542	22	16.3	220	2.2

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の提供になります。　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。