令和　3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

令和 3年　10月　28日発行

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	月	ごはん　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 コンソメスープ（キャベツ・玉葱・パセリ）	**ミルクラスク(乳)** （未・以）牛乳	鶏もも肉　醤油　油揚げ 洋風だし　/　牛乳	米　マーマレード　白ごま 三温糖　/　食パン　練乳	大根　人参　胡瓜　キャベツ 玉葱　パセリ　オレンジ
2	火	ごはん　ぶりの梅みそ焼き 野菜ソテー　グレープフルーツ 清まし汁（三つ葉・豆腐）	**バナナケーキ(卵・乳)** （未・以）牛乳	ぶり　味噌　醤油 豆腐　/　牛乳　卵	米　三温糖　植物油 /　小麦粉　バター　三温糖	長葱　梅肉　人参　キャベツ 玉葱　椎茸　ピーマン　三つ葉 グレープフルーツ　/　バナナ
3	水	文化の日				
4	木	ごはん　豚肉の生姜焼き 白菜とじゃこのおかか和え　パイン 味噌汁（わかめ・玉葱）	のり塩お麩ラスク (未・以)牛乳	豚もも肉　醤油　しらす干し 削り節　わかめ　味噌 /　牛乳　青のり	米　白ごま /　お麩　植物油	大根　生姜　白菜　人参 胡瓜　玉葱　パイン
5	金	ごはん　**キーマカレー(乳)** フレンチサラダ　バナナ	**きな粉ドロップクッキー(乳)** （未・以）牛乳	豚挽肉　ミックスビーンズ スキムミルク / 牛乳 きな粉	米　植物油　オリーブ油 /　三温糖　ホットケーキミックス バター　植物油	人参　玉葱　キャベツ　胡瓜 みかん　バナナ　/　バナナ
8	月	ごはん　豚肉のスタミナ焼き 即席漬(ごま)　オレンジ 清まし汁（白玉麩・万能葱）	**いちごジャムサンド(乳)** （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　白ごま　白玉麩 /　食パン　いちごジャム	にんにく　生姜　キャベツ 胡瓜　人参　万能葱　オレンジ
9	火	ごはん　はまちの塩焼き 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・長葱）	☆ぱりんこ ☆プチゼリー （未・以）牛乳	はまち　醤油　油揚げ 味噌　/　牛乳	米　白ごま　三温糖　里芋 /　ぱりんこ　プチゼリー	ほうれん草　キャベツ　人参 ごぼう　長葱　グレープフルーツ
10	水	あんかけそば **チンゲン菜とハムの中華和え（ロースハム）**　バナナ 中華スープ（わかめ・しめじ）	おかかマヨおにぎり （以）☆ぼりぼり小魚	豚もも肉　醤油 卵なしロースハム　わかめ /（以）ぼりぼり小魚　削り節　醤油	卵なし中華麺　三温糖 植物油　ごま油 /　米　卵なしマヨネーズ	キャベツ　人参　もやし 玉葱　えのき茸　チンゲン菜 しめじ　バナナ
11	木	ごはん　**根菜ハンバーグ(山芋)** ブロッコリー　柿 コンソメスープ（白菜・人参）	オーブンポテト （未・以）牛乳	豆腐　鶏挽肉　醤油 味噌　洋風だし　/　牛乳	米　山芋 /　じゃが芋　オリーブ油	れんこん　人参　長葱 ブロッコリー　白菜　柿
12	金	ごはん　**豚肉の卵とじ(卵)** 中華風お浸し　みかん オイスタースープ（チンゲン菜・えのき）	**☆コーンフレーク(麦芽)** **☆チョコクリスピー(乳・麦芽)** （未・以）牛乳	豚もも肉　醤油　卵 のり　オイスターソース /　牛乳　チョコクリスピー	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　みかん
15	月	ごはん　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)	**ツナサンドロールパン(卵・乳)** （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　オレンジ / 胡瓜
16	火	ごはん　豆腐の五目煮 さつま芋甘煮　グレープフルーツ 中華スープ（かぶ・かぶの葉）	**若草蒸しパン(卵・乳)** (未・以)牛乳	豆腐　豚挽肉　醤油 /　牛乳　甘納豆	米　植物油　三温糖 さつま芋　/　蒸しパンミックス 植物油　三温糖	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　グレープフルーツ　/　春菊
17	水	鮭の豆乳スパゲティ ポテトサラダ　バナナ **オニオンスープ(玉葱・パセリ・ベーコン(卵・乳))**	栗ごはん (未・以)牛乳	鮭　豆乳　洋風だし ベーコン　/　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
18	木	ごはん　鮪の竜田揚げ 磯和え　りんご 味噌汁（さつま芋・長葱）	**☆ヨーグルト(乳)** ☆星たべよ	めかじき　醤油　のり 味噌　/　ヨーグルト	米　植物油 さつま芋　/　星たべよ	生姜　ほうれん草　キャベツ 人参　長葱　りんご
19	金	ごはん　**チキンカレー(乳)** ナムル　**ジョア(乳)**	なめこうどん	鶏もも肉　スキムミルク 醤油　ジョア　/　醤油	米　じゃが芋　植物油 三温糖　ごま油 白ごま　/　うどん	人参　玉葱　もやし　ほうれん草 /　なめこ　長葱　人参
22	月	ごはん　白身魚のオーブン焼き 五目豆　オレンジ 清まし汁（わかめ・豆腐）	**☆ドーナツ(卵・乳)** (未・以)牛乳	カラスガレイ　大豆 豚挽肉　醤油　わかめ 豆腐　/　牛乳	米　卵なしマヨネーズ パン粉　こんにゃく 三温糖　/　ドーナツ	にんにく　パセリ　人参 グリンピース　オレンジ
23	火	勤労感謝の日				
24	水	**和風クリーミーカレーうどん(乳)** 煮豆（金時豆）　ジュース	ガーリックチャーハン （以）牛乳	豚もも肉　スキムミルク 牛乳　金時豆　/（以）牛乳 ウインナー　醤油	うどん　三温糖　ジュース /　米　植物油	白菜　しめじ　人参 /　にんにく　人参　玉葱　ピーマン
25	木	ごはん　冬野菜と鶏肉のトマト煮 ブロッコリー　ゼリー	**フレンチトースト(卵・乳)** （未・以）牛乳	鶏もも肉　洋風だし　醤油 豆乳　/　牛乳　卵	米　じゃが芋　植物油 三温糖　ゼリー /　食パン　三温糖	にんにく　人参　玉葱 しめじ　れんこん　ブロッコリー
26	金	ごはん　八宝菜（以・えび） 蒸し南瓜　バナナ 中華スープ（チンゲン菜・もやし）	ゆかりおにぎり （以）牛乳	豚もも肉　（以）えび 醤油　/（以）牛乳	米　植物油　ごま油 南瓜　/　米	人参　玉葱　白菜　筍　椎茸 ピーマン　チンゲン菜　もやし バナナ　/　枝豆
29	月	ごはん　**タンドリーチキン(ヨーグルト)** ツナコーンサラダ　オレンジ コンソメスープ（小松菜・玉葱）	**小豆ミルクサンド(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　小豆ミルククリーム	にんにく　生姜　キャベツ　胡瓜 人参　小松菜　玉葱　オレンジ
30	火	ごはん　鮭の南蛮漬け 高野豆腐の含め煮　グレープフルーツ 味噌汁（なめこ・長葱）	**さつま芋とレーズンのケーキ(卵・乳)** （未・以）牛乳	鮭　醤油　高野豆腐 味噌　/　牛乳	米　オリーブ油　小麦粉 三温糖　/　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　なめこ 長葱　グレープフルーツ　/　レーズン

≪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
502	19.9	15.8	239	1.8

≪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
551	21.7	16.2	201	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。