



# 11月 献立表



令和3年

大網木の花幼稚園

日 曜	献立名 昼食	kcal	あか	きいろ	みどり	その他
			体をつくる血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2 火	三色そぼろ丼 味噌汁 キャベツのおかか炒め りんご 麦茶	485	豚ひき肉 鶏卵 味噌 油揚げ かつお節	米 油 砂糖 じゃが芋 ごま	しょうが ほうれん草 昆布 干しいたけ わかめ キャベツ 玉ねぎ パプリカ りんご	水 万能つゆ こいくちしょうゆ みりん 麦茶
4 木	【立冬】まいたけご飯 すまし汁 小えびのかき揚げ 白菜の塩昆布和え 柿 牛乳	501	木綿豆腐 干しいび 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油	まいたけ ごぼう 昆布 干しいたけ えのき茸 ほうれん草 玉ねぎ ピーマン パプリカ 白菜 人参 塩昆布 かき	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ
5 金	ご飯 ポークカレー フレンチサラダ バナナ 麦茶	518	豚肉 チーズ	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー コーン バナナ	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
8 月	ご飯 根菜の味噌汁 さばの塩焼き 高野豆腐のそぼろ煮 グレープフルーツ 牛乳	483	味噌 さば 鶏肉 高野豆腐 牛乳	米 里芋 ごま油 片栗粉	昆布 干しいたけ 大根 人参 万能ねぎ 小松菜 グレープフルーツ	水 塩 料理酒 万能つゆ
9 火	ご飯 味噌汁 ひき肉入り玉子焼き 納豆和え チーズ 麦茶	460	味噌 鶏卵 鶏肉 納豆 チーズ	米 さつま芋 油 砂糖	昆布 干しいたけ しめじ にら ひじき 長ねぎ 大根 人参 小松菜	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
10 水	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き 野菜の海苔和え バナナ 牛乳	459	味噌 鶏肉 牛乳	米 砂糖	昆布 干しいたけ チンゲン菜 長ねぎ なめこ しょうが にんにく りんご 白菜 もやし 人参 焼きのり バナナ	水 こいくちしょうゆ みりん
11 木	麦ご飯 すまし汁 かれのい香味焼き じゃが芋の炒め物 りんご 麦茶	460	木綿豆腐 かれい	米 押し麦 ごま ごま油 じゃが芋 油 砂糖	昆布 干しいたけ えのき茸 わかめ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ 人参 コーン ピーマン りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん 料理酒 麦茶
12 金	丸パン コンソメスープ マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	458	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	丸パン マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉	人参 エリンギ ほうれん草 玉ねぎ バセリ キャベツ もやし コーン オレンジ	チキンスープの素 塩 水 トマトドレッシング 麦茶
15 月	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 つくね焼き なめたけ和え りんご 麦茶	462	小豆 高野豆腐 かつお節 鶏肉 味噌	米 もち米 ごま パン粉	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ごぼう しょうが 白菜 ほうれん草 なめ茸 りんご	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
16 火	ご飯 味噌汁 鶏ささみフライ 野菜のしらす和え バナナ 牛乳	480	味噌 鶏肉 しらす 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ わかめ もやし きゅうり 人参 バナナ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩
17 水	焼きうどん コンソメスープ ちくわとひじきの煮物 チーズ 麦茶	466	豚肉 かつお節 油揚げ 焼き竹輪 チーズ	うどん 油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 青のり コーン バセリ ひじき グリーンピース	中濃ソース こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 水 万能つゆ 麦茶
18 木	玄米入りご飯 味噌汁 和風ローストチキン キャベツとごぼうの和風マヨサラダ 柿 牛乳	457	味噌 鶏肉 牛乳	米 玄米 小切麩 ごま ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく キャベツ ごぼう コーン きゅうり 焼きのり かき	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ
19 金	ご飯 チキンカレー 大根サラダ りんご 麦茶	486	鶏肉 チーズ	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 大根 小松菜 コーン りんご	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
22 月	【小雪】小松菜と塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ブロッコリーの和え物 柿 牛乳	461	味噌 油揚げ 赤魚 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 砂糖	小松菜 塩昆布 昆布 干しいたけ 人参 しょうが ブロッコリー キャベツ かき	水 こいくちしょうゆ みりん
24 水	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 チンゲン菜の小えび和え チーズ 麦茶	454	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 干しいび チーズ	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 干しいたけ コーン 長ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 大根 人参	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶
25 木	ご飯 コンスープ ハンバーグ 人参ドレッシング和え オレンジ 麦茶	457	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	米 パン粉 片栗粉	コーン 玉ねぎ 人参 コーンクリーム バセリ キャベツ 小松菜 オレンジ	水 ホワイトソース 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング
26 金	スパゲティナポリタン コンソメスープ かぼちゃチーズサラダ バナナ 麦茶	463	ウインナー チーズ	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ ピーマン 人参 チンゲン菜 南瓜 きゅうり バナナ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶
29 月	わかめご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き かぼちゃとじゃが芋のサラダ オレンジ 牛乳	506	味噌 鶏卵 ベーコン 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 油	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 切干大根 えのき茸 ほうれん草 玉ねぎ 人参 グリンピース 南瓜 パプリカ オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢
30 火	中華あんかけご飯 オニオンスープ 小松菜の中華和え バナナ 麦茶	459	豚肉	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	白菜 人参 グリンピース 玉ねぎ コーン バセリ 大根 小松菜 バナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶

※赤字・青字はアレルギー対応食

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆					
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	429	15	12.4	100	1.2
児 平均量	470	17.8	14.1	160	1.4

☆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。