



11月 献立表



令和5年

認定こども園中央幼稚園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	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	
1	水	ビスケット 雑穀ご飯 キーマカレー キャベツの和え物 いちごジャムヨーグルト 麦茶	ハム蒸しパン 麦茶	豚ひき肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳 ロススラム	米 もちぎ 黒米 じゃがいも 油 砂糖 いちごジャム 薄力粉 マンナビスケット	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ハセリ	水 カレールウ こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー	
2	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 根菜の味噌汁 たらの竜田揚げ 高野豆腐のそぼろ煮 パナナ 麦茶	バルミエ 麦茶	味噌 たら 鶏肉 高野豆腐 牛乳	米 里芋 ごま油 片栗粉 油 バイシント グラニュー糖	干しいたけ 大根 人参 ごぼう チンゲン菜 昆布 にんにく しょうが 小松菜 パナナ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶
4	土	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜炒め 大根のごまヨサダ オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	味噌 鶏肉 チーズ	米 さつま芋 油 ノンエッグマヨネーズ ごま せんべい	干しいたけ 白菜 ほうれん草 昆布 玉ねぎ しょうが 大根 きゅうり 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
6	月	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き じゃが芋の炒め物 チーズ 麦茶	卵・乳を使わないクッキー 麦茶	高野豆腐 味噌 さば チーズ	米 じゃがいも 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ キャベツ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
7	火	ボン菓子 麦茶	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ コールスローサラダ りんごジャムヨーグルト 麦茶	わかめご飯 小魚 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ ヨーグルト スキムミルク 煮干し	米 パン粉 片栗粉 油 砂糖 ポン菓子	玉ねぎ コーン ほうれん草 キャベツ 人参 ブロッコリー りんごソース わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶
8	水	大根煮 麦茶	【立冬】里芋ご飯 すまし汁 えび入りかき揚げ 小松菜のお浸し りんご 麦茶	ココアちんすこう 麦茶	油揚げ 木綿豆腐 えび かつお節	米 里芋 薄力粉 片栗粉 油 砂糖	さやいんげん 干しいたけ かぶ わかめ 昆布 玉ねぎ れんこん 人参 小松菜 白菜 りんご 大根 ココア	水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
9	木	クラッカー 麦茶	ご飯 ツナカレー 人参ドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	ごまおこし 麦茶	ツナ チーズ	米 じゃがいも 油 コーンフレーク 無塩バター マンマロ ごま クラッカー	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 パプリカ グレープフルーツ	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶
10	金	蒸しじゃが芋 麦茶	スパゲテナポリタン コンソメスープ かぼちゃサラダ ジョア 麦茶	さつま芋のきな粉和え 麦茶	ウインナー チーズ ジョア きな粉	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 ごま じゃがいも	玉ねぎ ピーマン 人参 コーン チンゲン菜 ハセリ 南瓜 きゅうり レーズン	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶
11	土	バナナ 麦茶	豚肉のうま煮丼 オニオンスープ 中華和え ヨーグルト 麦茶	クラッカー 麦茶	豚肉 厚揚げ ヨーグルト スキムミルク	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま クラッカー	人参 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ ハセリ キャベツ コーン パナナ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
13	月	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨ醤油炒め わかめの酢物 オレンジ 麦茶	ボンデケージョ 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃがいも 片栗粉 薄力粉 せんべい	干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 わかめ きゅうり オレンジ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶
14	火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 白身魚フライ なめたけ和え りんご 麦茶	ほうれん草ハンケーキ 麦茶	味噌 かわい スキムミルク 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖	干しいたけ もやし 切干大根 万能ねぎ 昆布 キャベツ 人参 小松菜 なめ茸 りんご ほうれん草 南瓜	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
15	水	ビスケット 麦茶	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鶏肉のねぎ味噌焼き ほうれん草と油揚げの和え物 フルーツポンチ 麦茶	卵を使わないマーメレード マドレーヌ 麦茶	小豆 かつお節 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク スキムミルク	米 もち米 ごま 小切麩 砂糖 無塩バター 薄力粉 マーメレード マンナビスケット	干しいたけ 大根 人参 昆布 長ねぎ ほうれん草 白菜 黄桃缶 バナナ ハイン缶	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
16	木	人参煮 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 和風サラダ ヨーグルト 麦茶	キャベツのお好み焼き 小魚 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク かつお節 煮干し	米 玄米 じゃがいも 薄力粉 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 切干大根 わかめ 玉ねぎ ほうれん草 チンゲン菜 もやし コーン キャベツ 青のり 人参	水 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー 塩 中濃ソース
17	金	蒸しじゃが芋 麦茶	肉野菜丼 味噌汁 大根のしらす和え パナナ 麦茶	マシュマロサンドクラ ッカー 麦茶	豚肉 味噌 しらす	米 油 クラッカー マシュマロ じゃがいも	玉ねぎ 人参 しょうが 干しいたけ 南瓜 えのき茸 ほうれん草 昆布 大根 きゅうり バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
18	土	小魚 麦茶	具沢山うどん さつま芋のレモン煮 チーズ 麦茶	ビスケット 麦茶	鶏肉 油揚げ チーズ 煮干し	うどん さつま芋 砂糖 ビスケット	白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 昆布 レモン	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
20	月	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き 切干大根サラダ ゼリー(いちご味) 麦茶	レーズンきんとん 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉 スキムミルク	米 ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ ストロベリーゼリーの素 さつま芋 砂糖 ウエハース	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 玉ねぎ にんにく 切干大根 きゅうり パプリカ レーズン	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶 きゅうり
21	火	大根煮 麦茶	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 りんごジャムヨーグルト 麦茶	ツナご飯 小魚 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ ヨーグルト スキムミルク ツナ 煮干し	丸パン マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 砂糖 米	白菜 人参 エリンギ 玉ねぎ ハセリ もやし チンゲン菜 コーン りんごソース 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
22	水	蒸しじゃが芋 麦茶	【小雪】まいたけご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ブロッコリーとさきみの和え物 バナナ 麦茶	ジャム蒸しパン 麦茶	油揚げ 味噌 赤魚 鶏肉	米 砂糖 薄力粉 油 いちごジャム じゃがいも	まいたけ 人参 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 しょうが ブロッコリー キャベツ パナナ	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
24	金	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め物 白菜の甘酢和え チーズ 麦茶	塩焼きそば 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 チーズ	米 油 砂糖 蒸し中華麺 ごま油	干しいたけ もやし 切干大根 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり キャベツ たら	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 塩 麦茶 チキンスープの素
25	土	小魚 麦茶	鶏そぼろ丼 味噌汁 じゃが芋とごぼうの煮物 オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	鶏肉 油揚げ 味噌 煮干し	米 油 砂糖 じゃがいも せんべい	長ねぎ しょうが ほうれん草 干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 ごぼう グリンピース オレンジ	水 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶
27	月	大根煮 麦茶	麦ご飯 味噌汁 チキンローフ 納豆和え ブチケーキ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶	味噌 鶏肉 木綿豆腐 チーズ 鶏卵 スキムミルク クリーム	米 押し麦 パン粉 片栗粉 無塩バター 砂糖 薄力粉 ウエハース	干しいたけ 南瓜 大根 しめじ 昆布 玉ねぎ 白菜 人参 小松菜 ぶどうゼリー アガー	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 麦茶
28	火	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のココロ甘酢あんかけ ポイルブロッコリー パナナ 麦茶	ポップコーン 小魚 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 煮干し	米 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 ポップコーン ボン菓子	干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 かぶ 人参 小松菜 ブロッコリー パナナ	水 料理酒 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
29	水	チーズ 麦茶	マーボー豆腐丼 野菜スープ ほうれん草のナムル ヨーグルト 麦茶	麩のラスク 麦茶	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク チーズ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 小切麩 無塩バター グラニュー糖	長ねぎ しょうが にんにく 大根 人参 干しいたけ ほうれん草 もやし	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶
30	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き れんこんとちくわの炒め物 チーズ 麦茶	フルーツパン 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉 焼き竹輪 チーズ	米 さつま芋 塩こうじ ごま油 フルーツパン	干しいたけ チンゲン菜 昆布 人参 れんこん グリンピース 南瓜	水 万能つゆ 料理酒 麦茶

☆ 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	539	20.6	16.4	270
児	平均量	590	21.1	16.6	244
乳	目標量	493	17.3	13.7	225
児	平均量	499	17.8	13.6	230

☆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。