

2023年

# 11月 給食献立表

3歳未満児

日 曜	星 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	水 米飯 のり塩チズチキン キャベツの中華和え わかめと豆腐のスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・鶏もも・パルメザンチーズ まぐろ缶詰・絹ごし豆腐	米・ごま・ごま油・車糖・食パン いちごジャム・マーガリン	パレンシアオレンジ・あおさ・キャベツ きゅうり・にんじん・塩昆布・カットわかめ たまねぎ
2	木 炒り豆腐どんぶり もやしの梅和え みそ汁	牛乳 青りんごゼリー 牛乳 アップルパイ	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 あまそ	米・調合油・車糖・ごま油・ごま・パイ皮 有塩バター	寒天・りんご飲料・生しいたけ・たまねぎ にんじん・にら・ブラックマッペもやし・きゅうり 梅干し・ほんしめじ・カットわかめ・りんご
4	土 ちゃんぽん ほうれん草とエノキの胡麻和え オレンジ	麦茶 りんご 麦茶 源氏パイ	豚もも	中華めん・調合油・ごま・車糖 ビスケット	りんご・ブラックマッペもやし・キャベツ にんじん・きくらげ・スイートコーン・ほうれんそう えのきたけ・パレンシアオレンジ
6	月 米飯 鮭のちゃんちゃん焼き がんもどきの煮物 きのこスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 焼ききな粉ドーナツ	普通牛乳・しろさけ・あまそ がんもどき・絹ごし豆腐・きな粉	ビスケット・米・車糖・ホットケーキミックス 調合油	キャベツ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん 生しいたけ・えのきたけ・ほんしめじ・こねぎ
7	火 米飯 ポークチャップ 切干大根の酢の物 すまし汁	牛乳 バナナ 牛乳 きのおにぎり	普通牛乳・豚ロース・だいず水煮缶詰 まぐろ缶詰・木綿豆腐	米・調合油・車糖	バナナ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ にんじん・切干しいたけ・きゅうり えのきたけ・わかめ・ほんしめじ・生しいたけ こねぎ
8	水 牛井 れんごんのゴマサラダ すまし汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 ソナサンド	普通牛乳・牛ばら・まぐろ缶詰	車糖・米・ごま・焼きふ・食パン マーガリン・マヨネーズ	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・生しいたけ さやいんげん・れんごん・にんじん かいわれだいこん・ぶなしめじ・わかめ
9	木 米飯 ヤンニョムチキン もやしのサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 麺ラスク 牛乳 チヂミ	普通牛乳・鶏もも	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米 かたくり粉・調合油・車糖・ごま・薄力粉 ごま油	ブラックマッペもやし・きゅうり・にんじん スイートコーン・チンゲンサイ・にんじん たまねぎ・にら
10	金 米飯 牛肉とごぼうの炒め煮 マカロニサラダ みそ汁	牛乳 オレンジかん 牛乳 人参ホットケーキ	普通牛乳・牛もも・ロースハム・厚揚げ あまそ	米・車糖・調合油・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・ホットケーキミックス	オレンジ飲料・寒天・たまねぎ・ごぼう こねぎ・きゅうり・スイートコーン缶詰・キャベツ にんじん
11	土 きのこスパゲッティ もやしの中華和え 野菜スープ	麦茶 りんご 麦茶 みかんゼリー	豚もも・ウインナー	マカロニ・スパゲッティ・調合油・ごま・車糖 ごま油	りんご・たまねぎ・生しいたけ・ぶなしめじ えのきたけ・ブラックマッペもやし・きゅうり にんじん・キャベツ・ほんしめじ・ブロッコリー 寒天・みかん缶詰
13	月 米飯 さばの塩焼き 筑前煮 みそ汁	牛乳 オレンジ 牛乳 豆乳マドレーヌ	普通牛乳・まさば・鶏もも・木綿豆腐 あまそ・豆乳	米・さといも・調合油・車糖・薄力粉	パレンシアオレンジ・ごぼう・にんじん 生しいたけ・さやえんどう・たまねぎ カットわかめ
14	火 米飯 鶏肉のごま照り焼き さつまいもサラダ 野菜スープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 カレーチーストースト	普通牛乳・きな粉・鶏もも だいず水煮缶詰・パルメザンチーズ	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・車糖・ごま さつまいも・マヨネーズ・食パン	にんじん・きゅうり・たまねぎ・ブロッコリー ほんしめじ
15	水 ハヤシライス 和風サラダ わかめスープ	牛乳 バナナ 麦茶 ヨーグルト	普通牛乳・牛もも・ヨーグルト	米・じゃがいも・調合油・ごま・車糖	バナナ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・にんじん・ブラックマッペもやし カットわかめ・スイートコーン缶詰・こねぎ
16	木 米飯 肉豆腐 もやしのごま酢和え みそ汁	牛乳 りんごかん 牛乳 サバおにぎり	普通牛乳・牛かた・木綿豆腐 まぐろ缶詰・あまそ・まさば	米・調合油・車糖・ごま・ごま油	寒天・りんご飲料・たまねぎ・にんじん はくさい・こねぎ・ブラックマッペもやし きゅうり・大根・ぶなしめじ・カットわかめ
17	金 米飯 ひじきつくね ほうれん草のごまあえ すまし汁	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 ちくわの磯辺あげ	プロセスチーズ・鶏ひき肉・あまそ 普通牛乳・焼き竹輪	米・車糖・かたくり粉・ごま・車糖 焼きふ・薄力粉・サフラワー油	たまねぎ・ほしひじき・こねぎ・ほうれんそう にんじん・ぶなしめじ・わかめ・あおのり
20	月 米飯 魚のカレー揚げ 小松菜とトマトのごま酢和え みそ汁	麦茶 ブルーチエ 牛乳 ピザトースト	ゼラチン・普通牛乳・まさば まぐろ缶詰・油揚げ・あまそ ウインナー・プロセスチーズ	米・車糖・調合油・かたくり粉・ごま 食パン	いちご・こまつな・トマト・はくさい カットわかめ・たまねぎ・青ピーマン
21	火 米飯 鶏肉のバーベキューソース焼き 納豆和え みそ汁	牛乳 りんご 牛乳 鮭おにぎり	普通牛乳・鶏もも・焼きわり納豆 あまそ・へにさけ	米・車糖・さつまいも・ごま	りんご・ほうれんそう・にんじん ブラックマッペもやし・たまねぎ・こねぎ
22	水 米飯 牛肉のカラフル炒め 春雨の酢の物 豆腐のスープ	牛乳 オレンジかん 牛乳 人形とチーズのスコ	普通牛乳・牛もも・ロースハム 木綿豆腐・パルメザンチーズ	米・調合油・車糖・かたくり粉 普通はるさめ・ごま・ホットケーキミックス	オレンジ飲料・寒天・青ピーマン 黄ピーマン・赤ピーマン・たまねぎ・きゅうり にんじん・こねぎ・にんじん
24	金 ワカメごはん 鶏肉のから揚げ チップスサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 プチケーキ	普通牛乳・鶏もも・だいず水煮缶詰 豆乳・ホイップクリーム	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 ポテトチップス・薄力粉・車糖	カットわかめ・しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・ブロッコリー・たまねぎ・ほんしめじ パレンシアオレンジ・西洋かぼちゃ・りんご バナナ・キウイフルーツ
25	土 きつねうどん もやしの中華和え オレンジ	麦茶 りんご 麦茶 塩昆布のおにぎり	油揚げ・ロースハム	うどん・ごま・車糖・ごま油・米	りんご・こねぎ・ほうれんそう ブラックマッペもやし・きゅうり・にんじん パレンシアオレンジ・梅干し・塩昆布
27	月 米飯 魚のパン粉焼き 豆腐チャンプルー コンソメスープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ひじきおにぎり	普通牛乳・しいら・パルメザンチーズ 木綿豆腐・豚もも・あまそ・油揚げ	コーンフレーク・米・マーガリン・パン粉 調合油・車糖	パセリ・にんじん・ブラックマッペもやし こねぎ・キャベツ・にんじん・たまねぎ ほんしめじ・ほしひじき
28	火 米飯 えのきたつくね 切干大根の煮物 けんちん汁	牛乳 オレンジ 牛乳 しらすパイ	普通牛乳・鶏ひき肉・さつま揚げ 木綿豆腐・しらす干し パルメザンチーズ	米・ごま・かたくり粉・車糖・さといも ごま油・パイ皮	パレンシアオレンジ・たまねぎ・えのきたけ こねぎ・しょうが・にんじん・切干しいたけ さやいんげん・ごぼう・大根・にんじん あおのり
29	水 中華丼 ブロッコリーの胡麻マヨサラダ みそ汁	牛乳 麺ラスク 牛乳 ごまクッキー	普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ かつお削り面・あまそ	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 かたくり粉・車糖・ごま・ホットケーキミックス	はくさい・にんじん・きくらげ・生しいたけ チンゲンサイ・ブロッコリー・スイートコーン・トマト 大根・たまねぎ・カットわかめ
30	木 コッペパン 鮭のポテマヨチーズ焼き ひじきのサラダ 豆乳スープ	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 焼きそば	ヨーグルト・しろさけ・チーズスプレッド ベーコン・豆乳・普通牛乳・豚もも	車糖・ロールパン・じゃがいも かたくり粉・マヨネーズ・ごま・中華めん 調合油	バナナ・たまねぎ・にんじん・こねぎ ほしひじき・きゅうり・スイートコーン・大根 にんじん・ほんしめじ・キャベツ ブラックマッペもやし・青ピーマン・あおのり

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
507 kcal	19.8 g	17.8 g	269 mg	1.7 mg	197 μg	0.27 mg	0.40 mg	26 mg	3.5 g	2.0 g