



11月 給食献立表



令和5年

未満児

日	曜	午前基	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
1日	水	飲み物 お菓子	ごはん チキンソテー(トマトソース) ブロッコリー 野菜ころころスープ パイン缶	牛乳 豆乳ブラマンジェ	鶏むね・普通牛乳・ゼラチン 調整豆乳	お菓子・米 調合油・上白糖 じゃがいも・いちごジャム	たまねぎ・トマト水素・ブロッコリー にんじん・キャベツ パインアップル缶詰	飲み物・食塩・水・バセリ トマトチャップ・おろしにんにく コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	456 21 13 186 1.9 0.9
2日	木	飲み物 お菓子	きのこごはん 魚の照り焼き 彩り野菜のごま和え みそ汁(麩・わかめ) バナナ	牛乳 お好み焼き(卵なし)	鶏もも・普通牛乳 豚小間・かつお削り節	お菓子・米・上白糖・白ごま 小町麩・調合油・薄力粉	ぶなしめじ・えのきたけ グリンピース冷凍・にんじん・こまつな カットわかめ・バナナ・キャベツ 青のり	飲み物・だし・食塩・しょうゆ 料理酒・みりん・中濃ソース	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	469 20.3 13.4 208 2.1 1.6
4日	土	飲み物 お菓子	ごはん すき焼き風 鶏ささみと野菜のサラダ みそ汁(キャベツ・油揚げ) オレンジ	牛乳 じゃがいももち	豚小間・木綿豆腐・ささ身 みそ・油揚げ・普通牛乳	お菓子・米・上白糖・ごま油 じゃがいも・かたくり粉 調合油	にんじん・たまねぎ・グリンピース冷凍 大根・キャベツ・オレンジ	飲み物・だし・しょうゆ しょうゆ・料理酒・穀物酢 みりん・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	433 20 11.6 214 1.9 1.4
6日	月	飲み物 お菓子	ごはん おまめかき揚げ わかめと春雨のサラダ みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 きな粉蒸しパン	大豆水煮・鶏ひき肉・みそ ヨーグルト・スキムミルク・普通牛乳 きな粉・調整豆乳	お菓子・米・薄力粉・調合油 普通春雨・上白糖・ごま油 じゃがいも・ブルーベリージャム	ごぼう・にんじん・カットわかめ コーン冷凍・たまねぎ	飲み物・食塩・しょうゆ 料理酒・水・ベーキングパウダー 穀物酢・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	512 16.9 19.1 256 1.6 1.3
7日	火	飲み物 お菓子	カレーライス ほうれん草のツナサラダ 青りんごゼリー	牛乳 スノーボール	豚小間・調整豆乳・普通牛乳 ツナ缶	お菓子・米・じゃがいも 調合油・白ごま・薄力粉 上白糖・青りんごゼリー	たまねぎ・にんじん ほうれん草	飲み物・水・カレー粉 トマトチャップ・中濃ソース しょうゆ・食塩・穀物酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	513 13.9 19.3 173 2.2 0.9
8日	水	飲み物 お菓子	食パン 鶏と野菜焼き ピーマンのツナ和え コンソメスープ(小松菜・人参) りんご	牛乳 手作りふりかけおにぎり	鶏もも・ツナ缶 普通牛乳・かつお削り節	お菓子・食パン・じゃがいも 調合油・上白糖・白ごま	かぼちゃ・たまねぎ・ピーマン キャベツ・にんじん・こまつな りんご・ひじき	飲み物・食塩・コンソメ・バセリ しょうゆ・穀物酢・水・みりん 料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	413 18.5 11.5 230 1.4 1.6
9日	木	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の香味焼き(ねぎ) コールスローサラダ 沢煮碗 もも缶	牛乳 いもけんぴ	豚小間・木綿豆腐 普通牛乳	お菓子・米・薄力粉・ごま油 調合油・さつまいも・上白糖 黒ごま	ねぎ・キャベツ・にんじん コーン冷凍・大根・えのきたけ こまつな・もも缶詰	飲み物・しょうゆ・みりん しょうゆ・おろしにんにく 穀物酢・食塩・こしょう・だし 水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	468 15.7 12.7 214 1.8 1
10日	金	飲み物 お菓子	ごはん 魚の竜田揚げ 筑前煮 みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ) グレープゼリー	牛乳 マカロニきな粉	めかき肉・鶏もも・高野豆腐 みそ・普通牛乳・きな粉	お菓子・米・マカロニ 調合油・上白糖 グレープゼリー	にんじん・ごぼう・ぶなしめじ さやいんげん・たまねぎ	飲み物・しょうゆ・料理酒 しょうゆ・だし・みりん 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	464 21 154 154 2.7 1
11日	土	飲み物 お菓子	ジャンバラヤ かぼちゃのサラダ コンソメスープ(キャベツ・鶏肉) バナナ	牛乳 お麩のラスク	豚ひき肉・鶏もも・普通牛乳	お菓子・米・調合油・マヨネーズ 小町麩・無塩バター・上白糖	たまねぎ・にんじん・ピーマン コーン冷凍・かぼちゃ グリンピース冷凍・キャベツ・バナナ	飲み物・おろしにんにく トマトチャップ・カレー粉・コンソメ 食塩・穀物酢・こしょう・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	435 15.4 15 158 1.4 1.3
13日	月	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 豆腐スープ オレンジ	牛乳 フルーツ寒天	豚小間・木綿豆腐 普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・薄力粉・調合油 じゃがいも・マヨネーズ・上白糖	にんじん・グリンピース冷凍・たまねぎ オレンジ・粉寒天 パインアップル缶詰 みかん缶【国産】	飲み物・しょうゆ・みりん しょうゆ・穀物酢・食塩 こしょう・水 鶏ガラスープ顆粒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	470 14.7 14.1 184 1.9 0.8
14日	火	飲み物 お菓子	ごはん 鶏つくね(卵なし) ひじきの五目煮 春雨スープ(コーン・わかめ) ピーチゼリー	牛乳 ふりかけおにぎり	鶏ひき肉・調整豆乳 高野豆腐・油揚げ 普通牛乳・しらす干し かつお削り節	お菓子・米・パン粉・調合油 上白糖・普通春雨 ピーチゼリー・白ごま ごま油	たまねぎ・ひじき・にんじん さやいんげん・カットわかめ コーン冷凍・青のり	飲み物・水・食塩・こしょう しょうゆ・みりん・だし・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	472 18.5 12.2 175 1.9 1.1
15日	水	飲み物 お菓子	お花ちらし 鶏肉の胡麻味噌焼き 茹でブロッコリー 花麩のすまし汁 みかん	牛乳 グレープゼリー	油揚げ・鶏もも・みそ 普通牛乳	お菓子・米・上白糖・白ごま 調合油・マヨネーズ・花麩 グレープゼリー	きゅうり・コーン冷凍・にんじん れんこん・ブロッコリー ほうれんそう・みかん	飲み物・穀物酢・食塩 料理酒・しょうゆ・みりん だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	484 18 9.2 154 1.3 1.2
16日	木	2日(木)と同じ								
17日	金	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き 野菜の煮物 みそ汁(高野豆腐・わかめ) パインアップル缶	牛乳 オレンジ寒天	豚小間・高野豆腐・みそ 普通牛乳	お菓子・米・調合油・薄力粉 上白糖・黒ごま・じゃがいも	グリンピース冷凍・にんじん オレンジジュース 粉寒天・カットわかめ パインアップル缶詰	飲み物・食塩・しょうゆ 水・みりん・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	369 16.4 9.7 146 1.1 1.1
18日	土	4日(土)と同じ								
20日	月	6日(月)と同じ								
21日	火	7日(火)と同じ								
22日	水	飲み物 お菓子	ガバオライス(顔型) にんじんサラダ わんたんスープ(鶏肉) みかん	牛乳 ほくほくおいしいものケーキ みかん	豚ひき肉・鶏もも 普通牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・白ごま ワナン皮・薄力粉 さつまいも	たまねぎ・ピーマン にんじん・大根 カットわかめ・みかん 干しぶどう	飲み物 おろしにんにく・しょうゆ ウスターソース 鶏ガラスープ顆粒・トマトチャップ 穀物酢・水・食塩 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	526 17.7 19.9 235 1.3 1.2
24日	金	10日(木)と同じ								
25日	土	11日(金)と同じ								
27日	月	13日(月)と同じ								
28日	火	14日(火)と同じ								
29日	水	1日(水)と同じ								
30日	木	飲み物 お菓子	中華丼(キャベツ) パクパク野菜漬け みそ汁(3種のきのこ) アップルゼリー	ジョア ツナカレーピラフ	豚小間・みそ ジョアマスカット・ツナ缶	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・アップルゼリー 調合油	にんじん・たまねぎ・キャベツ コーン冷凍・大根・えのきたけ ぶなしめじ・なめこ	飲み物・水・しょうゆ 鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ 穀物酢・だし・料理酒 カレー粉	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	368 16.4 8.2 80 6.7 1.3

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅でご試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
 ※都合により献立・食材を変更することがあります。