

11月 給食献立表

2019年

長寿院保育園3歳未満

日	曜	風 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	(その他の食品)
1	金	ごはん ●おでん [卵] ●春雨の酢の物 [卵] もやしと人参の味噌汁 フルーツ:オレンジ	野菜チップ ●フレンチトースト [卵] 牛乳	肉団子・焼き竹輪・淡色辛みそ 普通牛乳・●[卵]卵 ●[卵]ロースハム	やさいチップ・米・じゃがいも はるさめ・車糖・食パン	大根・きゅうり・にんじん・もやし 葉ねぎ・パレンシアオレンジ	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし・穀物酢 食塩
2	土	あつあつ焼きうどん 白菜と油揚げのお浸し 手まり麩と湯葉のすまし汁 フルーツ:りんご	ハイハイ ●北海道ミルクロール [卵] 牛乳	豚ロース・油揚げ・湯葉 普通牛乳	ハイハイ・うどん・焼きふ ●[卵]北海道ミルクパン	キャベツ・にんじん・青ピーマン もやし・あおのり・はくさい 三つ葉・りんご	焼きそばソース みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし・食塩
5	火	七分つき玄米ごはん さけのゆうあん焼き ●いり豆腐 [卵] さといも煮物 キャベツとわかめの味噌汁	ハイハイ ヨーグルトと梨のコンポ ート 牛乳	鮭・木綿豆腐・淡色辛みそ ヨーグルト・普通牛乳 ●[卵]卵	ハイハイ・米・さといも・車糖	ゆず・にんじん・グリーンピース キャベツ・カットわかめ・葉ねぎ 日本なし	こいくちしょうゆ・だし みりん風調味料 うすくちしょうゆ
6	水	チキンカレー 水菜とツナのサラダ フルーツヨーグルト	野菜チップ ●コアントースト [卵] 牛乳	鶏もも・シーチキン・ヨーグルト プロセスチーズ・普通牛乳	やさいチップ・米・じゃがいも 車糖・食パン ●[卵]マヨネーズ	たまねぎ・にんじん グリーンピース・みずな・もも缶詰 みかん缶詰・スイートコー ん あおのり	カレールウ・青じそドレッシング
7	木	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き ●もやしとハムの和え物 [卵] かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 フルーツ:オレンジ	野菜せんべい 焼き立てミニアップルデ ニッシュ 牛乳	豚ロース・淡色辛みそ 普通牛乳・●[卵]ロースハム	野菜せんべい・米・ごま アップルデニッシュ	しょうが・にんじん・青ピーマン たまねぎ・もやし・きゅうり かぼちゃ・葉ねぎ パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・料理酒 みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし
8	金	七分つき玄米ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 キャベツとちくわのり和え なめこと麩の味噌汁 フルーツ:りんご	野菜チップ 豆乳かぼちゃプリン 牛乳	牛もも・焼き竹輪・淡色辛みそ 豆乳・普通牛乳	やさいチップ・米・車糖・焼きふ	にんじん・たまねぎ・しょうが キャベツ・焼きのり・なめこ 葉ねぎ・りんご・かぼちゃ・寒天	さきがきごぼう・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
9	土	ミートスパゲティ ●青菜のソテー [卵] コンソメスープ フルーツ:柿	ハイハイ ●ショコラロール [卵] 牛乳	合挽き肉・普通牛乳 ●[卵]ベーコン	ハイハイ・スパゲッティ・乾 サラダ油・●[卵]ショコラロー ル	たまねぎ・にんじん・こまつな ほんしめじ・かいわれだいご ん かき	トマト・だし・食塩・こしょう・だし
11	月	くりごはん かしのゆず味噌焼き さつまいもの天ぷら 手まり麩と玉ねぎのすまし汁 フルーツ:バナナ	野菜チップ みたらし団子 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・普通牛乳	やさいチップ・日本ぐり・米 車糖・さつまいも・サラダ油 薄力粉・焼きふ・白玉粉 かたくり粉	ゆず・にんじん・いんげん たまねぎ・葉ねぎ・バナナ	食塩・みりん風調味料・だし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
12	火	★まごわやさしい献立 七分つき玄米ごはん さばの照り焼き 厚揚げと大根の煮物 きのここんにやくの金平 若布と玉ねぎの味噌汁	ハイハイ オレンジゼリー 牛乳	さば・厚揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	ハイハイ・米・ごま・ごま油 車糖・オレンジジュース	大根・ほんしめじ・えのきたけ にんじん・カットわかめ たまねぎ・葉ねぎ みかん缶詰	こいくちしょうゆ みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし つきこんにやく
13	水	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ かぼちゃの炊いたん ●コールスローサラダ [卵] 豆腐と油揚げの味噌汁	野菜チップ 豆乳クッキー 牛乳	鶏もも・絹ごし豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・豆乳・普通牛乳	やさいチップ・米・薄力粉 サラダ油・車糖・お酢・ミックス ●[卵]マヨネーズ	かぼちゃ・キャベツ・にんじん きゅうり・スイートコーン・葉ねぎ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒・だし 食塩・ビュアココア
14	木	七分つき玄米ごはん ●スパニッシュオムレツ [卵] 和風スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ:オレンジ	野菜せんべい 大学いも 牛乳	プロセスチーズ・シーチキン 普通牛乳・●[卵]卵 ●[卵]ベーコン	野菜せんべい・米・じゃがいも スパゲッティ・乾・さつまいも サラダ油・車糖	たまねぎ・グリーンピース ブロッコリー・にんじん スイートコーン・みずな・もやし かいわれだいご パレンシアオレンジ	食塩・ケチャップ 青じそドレッシング・だし・だし
15	金	七分つき玄米ごはん 煮込みハンバーグ 白菜の塩昆布和え コンソメスープ フルーツ:バナナ	ハイハイ 野菜チップス 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳	ハイハイ・米・パン粉 さつまいも・じゃがいも サラダ油	たまねぎ・マッシュルーム にんじん・ブロッコリー はくさい・塩昆布・スイートコー ん かいわれだいごん・バナナ れんこん	食塩・こしょう・デミグラスソース みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし・だし
16	土	●チャーハン [卵] ほうれん草のしらす和え 中華スープ フルーツ:りんご	ハイハイ 野菜チップ ●ミニメロンパン [卵] 牛乳	豚ひき肉・ちりめんじゃこ 普通牛乳・●[卵]卵	ハイハイ・やさいチップ・米 サラダ油・●[卵]ミニメロンパン	葉ねぎ・にんじん・生しいたけ ほうれん草・スイートコーン・もやし かいわれだいごん・りんご	だし・食塩・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし うすくちしょうゆ

18	月	七分つき玄米ごはん さわらの生煮 キャベツと竹輪のごま炒め 里芋と麩の味噌汁 フルーツ：りんご	野菜チップ 白玉あずきのせ 牛乳	さわら・木綿豆腐・焼き竹輪 淡色辛みそ・ゆで小豆缶詰 普通牛乳	やさいチップ・米・車糖・ごま サラダ油・さといも・焼きふ 白玉粉	しょうが・にんじん・キャベツ 葉ねぎ・りんご	こいくちしょうゆ・だし
19	火	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き ●かぶのカニあんかけ [卵] ●ポテトサラダ [卵] しめじと玉ねぎの味噌汁	ハイハイ バナナスコーン 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・普通牛乳 ●[卵]かに風味かまぼこ	ハイハイン・米・車糖 かたくり粉・じゃがいも・薄力粉 サラダ油・●[卵]マヨネーズ	かぶ・にんじん・たまねぎ きゅうり・ぶなしめじ・葉ねぎ バナナ	みりん風調味料 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし・食塩 ベーキングパウダー
20	水	★料理長おまかせメニュー さつまいもごはん ぶり大根 青菜とゆばの和え物 かぶの豆乳スープ フルーツ：みかん	野菜チップ じゃがいもボンデケーキ 牛乳	鶏ひき肉・ぶり・ゆば・豆乳 赤色辛みそ・普通牛乳	やさいチップ・米・さつまいも・車糖 かたくり粉・じゃがいも・白玉粉 サラダ油	大根・ごまつな・かぶ にんじん・ かいわれだいこん みかん・スイートコーン えだまめ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩
21	木	コーンの炊き込みピラフ あったかポトフ ●マカロニサラダ [卵] フルーツ：バナナ	野菜せんべい ●ピザトースト [卵] 牛乳	ウインナー・プロセスチーズ 普通牛乳・●[卵]ロースハム	野菜せんべい・米・有塩バター じゃがいも・マカロニ・食パン ●[卵]マヨネーズ	スイートコーン・たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり・バナナ 青ピーマン	食塩・だし・うすくちしょうゆ ケチャップ
22	金	★世界の料理～オーストラリア～ 七分つき玄米ごはん チキンシュニツェル ●ツナとトマトのサラダ [卵] マッシュポテト コンソメスープ	野菜チップ 黒ごまきな粉のお麩ラスク 牛乳	鶏むね・シーチキン・きな粉 普通牛乳	やさいチップ・米・薄力粉 パン粉・サラダ油・じゃがいも 有塩バター・焼きふ・ごま・車糖 ●[卵]マヨネーズ	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり トマト・スイートコーン・たまねぎ かいわれだいこん	食塩・とんかつソース・だし だし
25	月	七分つき玄米ごはん アジのカレー風味フライ 大根とさつまいもの炊いたん じゃがいもと人参の味噌汁 フルーツ：りんご	野菜チップ わらびもち 牛乳	あじ・さつまいも揚げ・淡色辛みそ きな粉・普通牛乳	やさいチップ・米・薄力粉 パン粉・サラダ油・車糖 じゃがいも・わらびもち	ブロッコリー・トマト・大根 えのきたけ・葉ねぎ・りんご	食塩・カレー粉 とんかつソース こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
26	火	★郷土料理～山梨～ おにぎり (菜飯) ほうとう風 水菜と油揚げのお浸し フルーツ：柿	ハイハイ ミニスイートポテト 牛乳	豚ばら・淡色辛みそ・油揚げ 普通牛乳	ハイハイン・米・うどん さつまいも・車糖 メープルシロップ	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ 生しいたけ・白ねぎ・みずな かき・りんご飲料	菜めしの素・だし うすくちしょうゆ みりん風調味料
27	水	七分つき玄米ごはん すき焼き風煮 きゅうりとしらすの酢の物 ゆばと手まり麩のすまし汁 フルーツ：オレンジ	野菜チップ ラスク 牛乳	牛肉スライス・焼き豆腐 ちりめんじゃこ・湯葉 普通牛乳	やさいチップ・米・車糖・ごま 焼きふ・フランスパン マーガリン	たまねぎ・はくさい・にんじん きゅうり・カットわかめ・三つ葉 パレンシアオレンジ	しらたき・みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし・穀物酢 食塩・うすくちしょうゆ
28	木	クロワッサン ●冬野菜たっぷりクラムチャウ ダー [卵] 茎入りブロッコリーのソテー フルーツ：バナナ	野菜せんべい さつまいものおやき 牛乳	あさり・普通牛乳・ウインナー ●[卵]ベーコン	野菜せんべい・クロワッサン サラダ油・さつまいも・白玉粉 車糖・ごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・かぶ はくさい・ブロッコリー スイートコーン・バナナ	クリームシチューの素・だし 食塩・こいくちしょうゆ
29	金	七分つき玄米ごはん 肉じゃが 青菜とえのきのお浸し 竹輪のいそべ揚げ 根菜の味噌汁	野菜チップ いちごジャムサンド 牛乳	牛肉スライス・かつお節 焼き竹輪・淡色辛みそ 普通牛乳	やさいチップ・米・じゃがいも 車糖・薄力粉・食パン いちごジャム	にんじん・たまねぎ グリーンピース・チンゲンサイ えのきたけ・あおのり・大根 葉ねぎ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩 ささがきごぼう
30	土	チキンライス キャベツのソテー コンソメスープ フルーツ：バナナ	ハイハイ ●カスタードロール [卵] 牛乳	鶏もも・ウインナー・普通牛乳	ハイハイン・米・サラダ油 じゃがいも ●[卵]カスタードロール	たまねぎ・黄ピーマン 赤ピーマン・グリーンピース キャベツ・スイートコーン かいわれだいこん・バナナ	だし・ケチャップ・食塩・こしょう だし

([卵]：アレルギー食品 ●：特定原材料 ▲：産地原材料)

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	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
421 kcal	15.2 g	13.9 g	181 mg	1.5 mg	144 μg	0.25 mg	0.29 mg	25 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承ください。そば、落花生の入った食材は使用していません。