

# 11月 給食献立表

2019年

長寿院保育園3歳以上児

日 曜	昼 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	●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	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・バレンシアオレンジ	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	●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	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	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	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	●コーントースト [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	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・スイートコーン 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	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	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 バレンシアオレンジ	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	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	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	ささがきごぼう・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	●ショコラロール [卵] 牛乳	合挽き肉・普通牛乳 ●[卵]ベーコン	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・かいわれだいこん かき	トマト・だし・食塩・こしょう・だし
11 月	くりごはん かしわのゆず味噌焼き 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	みたらし団子 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・普通牛乳	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 きのことこんにゃくの金平 若布と玉ねぎの味噌汁	オレンジゼリー 牛乳	さば・厚揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	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 つきこんにゃく
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	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	米・薄力粉・サラダ油・車糖 おからキッズ ●[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・ピュアココア
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	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	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 プロコリー・にんじん スイートコーン・みずな・もやし かいわれだいこん バレンシアオレンジ	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	野菜チップス 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳	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・スイートコーン かいわれだいこん・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	●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	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 かいわれだいこん・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 さわらの生姜煮 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	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	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	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	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	じゃがいもポンデケーキ 牛乳	鶏ひき肉・ぶり・ゆば・豆乳 赤色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・さつまいも じゃがいも・白玉粉・サラダ油	大根・こまつな・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	●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	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 チキンシュニッツェル ●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	黒ごまきな粉のお麩ラスク 牛乳	鶏もも・シーチキン・きな粉 普通牛乳	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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 さきさきごぼう
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	●カスタードロール [卵] 牛乳	鶏もも・ウインナー・普通牛乳	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 ▲:準・他原材料 )

### ☆ 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
569 kcal	20.7 g	18.9 g	243 mg	2.3 mg	195 μg	0.35 mg	0.42 mg	36 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。