

# 11月 給食献立表

2021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	月	七分つき玄米ごはん かしの西京焼き 高野豆腐の卵とじ [卵] なすと手まり麩のすまし汁 フルーツ:バナナ	お麩きなこ 牛乳	鶏もも、淡色辛みそ・凍り豆腐 鶏ひき肉・きな粉・普通牛乳 [卵]卵	米・庫糖・焼きふ・焼きふ 無塩バター	いんげん・にんじん グリーンピース・なす・三つ葉 バナナ	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし・食塩
2	火	七分つき玄米ごはん さばのこうみ焼き 厚揚げと大根の煮物 きゅうりとしらすの酢の物 豆腐となめこの味噌汁	マドレーヌ [卵] 牛乳	さば・厚揚げ・ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳・[卵]卵	米・ごま・車糖・薄力粉 グラニュー糖・無塩バター	酢レンコン・しょうが・大根 えだまめ・きゅうり・にんじん カットわかめ・なめこ・葉ねぎ	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・穀物酢 食塩・ベーキングパウダー
4	木	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 麩と玉ねぎの味噌汁 フルーツ：オレンジ	スイートポテト [卵] 牛乳	豚ロース・鶏ひき肉 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]鶏卵	米・かたくり粉・焼きふ さつまいも・車糖・サラダ油	しょうが・にんじん 青ピーマン・たまねぎ かぼちゃ・グリーンピース 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・だし
5	金	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:バナナ	ヨーグルトとりんごのコン ポート 牛乳	鶏ひき肉・プロセスチーズ シーチキン・ヨーグルト 普通牛乳・[卵]卵	米・じゃがいも スパゲッティ、乾・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 かいわれだいこん・バナナ りんご	食塩・ケチャップ 青じそドレッシング・だし
6	土	ミートスパゲティ ブロッコリーと卵のサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ:りんご	ショコラロール [卵] 牛乳	合挽き肉・普通牛乳	スパゲッティ、乾 [卵]マヨネーズ [卵]ショコラロール	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・ほんしめじ かいわれだいこん・りんご	トマト・だし・食塩 [卵]錦糸玉子
8	月	くりごはん 鶏肉の照り焼き さつまいものレモン煮 豚汁 フルーツ:りんご	わらびもち 牛乳	鶏もも、豚ばら・淡色辛みそ きな粉・普通牛乳	日本ぐり・米・さつまいも さといも・わらびもち	いんげん・にんじん・レモン 葉ねぎ・りんご	食塩・みりん風調味料 こいくちしょうゆ ささがきごぼう・だし
9	火	七分つき玄米ごはん 鮭のみぞれあんかけ 五目豆 水菜としめじの和え物 豆腐とわかめの味噌汁	いちごラスク 牛乳	鮭、だいたい水煮缶詰 さつま揚げ・絹ごし豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・ごま・フランスパン 有塩バター・いちごジャム	しょうが・大根・刻み昆布 にんじん・きぬさや・みずな ほんしめじ・カットわかめ 葉ねぎ	うすくちしょうゆ・だし みりん風調味料 こいくちしょうゆ
10	水	★世界の料理～ブラジル～ ロールパン ドブラジーニャ風 ピナグレッツサラダ フルーツ：オレンジ	ふかしもち 牛乳	豚かたロース だいたい水煮缶詰 普通牛乳	ロールパン・サラダ油 さつまいも・車糖	たまねぎ・にんじん トマト缶詰・トマト・黄ピーマン きゅうり・レモン バレンシアオレンジ	ケチャップ・だし・パセリ・食塩 マリネ液
11	木	チキンカレー 水菜と大豆のサラダ 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 だいたい水煮缶詰・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
12	金	七分つき玄米ごはん 煮込みハンバーグ [卵] マカロニサラダ [卵] コンソメスープ [卵] 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・[卵]卵	米・パン粉・マカロニ さつまいも・じゃがいも サラダ油・[卵]マヨネーズ	たまねぎ・マッシュルーム きゅうり・にんじん・キャベツ 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・だし
13	土	チャーハン [卵] 3色ナムル 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・普通牛乳・[卵]卵	米・サラダ油・車糖・ごま油 ごま・[卵]ミニメロンパン	葉ねぎ・にんじん・生しいたけ ほうれんそう・もやし チンゲンサイ かいわれだいこん・りんご	だし・食塩・こいくちしょうゆ だし・うすくちしょうゆ
15	月	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ ポテトサラダ [卵] ごぼうと油揚げの味噌汁 フルーツ:オレンジ	塩ちんすこう 牛乳	鶏もも・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油 じゃがいも・ラード・車糖 [卵]マヨネーズ	トマト・にんじん・きゅうり たまねぎ・葉ねぎ バレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 食塩・ささがきごぼう・だし

16	火	五目おこわ風 赤魚の煮つけ かぶのえびあんかけ ごぼうと麩のすまし汁 フルーツ:バナナ	ココア蒸しパン 牛乳	鶏もも・あかうお・ムキエビ 豆乳・普通牛乳	米・ごま油・車糖・かたくり粉 焼きふ・薄力粉	にんじん・三つ葉・大根・かぶ グリーンピース・バナナ	もち米・さきがきごぼう みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・食塩 ベーキングパウダー ビュアココア
17	水	★郷土料理～山梨～ ほうとう風 水菜と油揚げのお浸し フルーツ:みかん	ごへいもち 麦茶	豚ばら・淡色辛みそ・油揚げ	うどん・米・車糖	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ 生しいたけ・白ねぎ・みずな みかん	だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料・もち米 麦茶
18	木	コーンの炊き込みピラフ あったかポトフ イタリアンサラダ フルーツ:オレンジ	かぼちゃチーズスコーン 牛乳	牛肉スライス・クリームチーズ 普通牛乳	米・有塩バター・じゃがいも お好み焼き・無塩バター	スイートコーン・たまねぎ にんじん・キャベツ・きゅうり トマト・みずな バレンシアオレンジ かぼちゃ	食塩・だし・うすくちしょうゆ マリネ液
19	金	そばめし なすとオクラのおろし煮 しいたけと玉ねぎのすまし汁 フルーツ:バナナ	アンザックビスケット 牛乳	豚ひき肉・きな粉・普通牛乳	米・サラダ油・中華めん 薄力粉・オートミール・車糖 無塩バター メープルシロップ	キャベツ・にんじん・もやし 蕪ねぎ・あおのり・なす オクラ・大根・生しいたけ たまねぎ・三つ葉・りんご	焼きそばソース うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩
20	土	きのこたっぷり中華丼 きゅうりとしらすの酢の物 中華スープ フルーツ:りんご	北海道ミルクロール [卵] 牛乳	豚ロース・ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・車糖・ごま [卵]北海道ミルクパン	たまねぎ・ぶなしめじ まいたけ・蕪ねぎ・しょうが きゅうり・にんじん カットわかめ・チンゲンサイ スイートコーン・りんご	こいくちしょうゆ・だし オイスターソース・穀物酢 食塩・だし・うすくちしょうゆ
22	月	揚げ餃子 もやしと胡瓜の中華和え [卵] 中華スープ フルーツ:りんご	さつまいものバウンド ケーキ [卵] 牛乳	ぎょうざ・豆乳・普通牛乳 [卵]卵	サラダ油・ごま油・薄力粉 車糖・さつまいも りんごジャム	もやし・にんじん・きゅうり スイートコーン・たまねぎ かいわれだいこん・りんご	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし ベーキングパウダー [卵]錦糸玉子
24	水	クロワッサン 冬野菜のクリームシチュー コールスローサラダ フルーツ:バナナ	ごま団子 牛乳	鶏もも・普通牛乳 ゆで小豆缶詰	クロワッサン・じゃがいも 米粉・ごま・サラダ油	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ ブロッコリー・グリーンピース キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・バナナ	クリームシチューの素 7in'1'レタック・食塩
25	木	★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 かぶと油揚げの味噌汁 季節のフルーツ:みかん	焼き立てミニアップルデ ニッシュ 牛乳	ぶり・湯葉・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	さつまいも・米・ごま・車糖 アップルデニッシュ	大根・ほうれんそう・にんじん かぶ・蕪ねぎ・みかん	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
26	金	七分つき玄米ごはん 手作りかぼちゃコロッケ ひじきと豆のサラダ なめこと豆腐の味噌汁 フルーツ:バナナ	ツナサンド [卵] 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 だいず水煮缶詰・網ごし豆腐 淡色辛みそ・シーチキン 普通牛乳	米・じゃがいも・薄力粉 パン粉・サラダ油・ごま 食パン・[卵]マヨネーズ	たまねぎ・キャベツ・にんじん きゅうり・ほしひじき・なめこ 蕪ねぎ・バナナ・かぼちゃ	食塩・こしょう・ケチャップ 焼きそドレッシング・だし
27	土	チキンライス ブロッコリーのサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ:オレンジ	カスタードロール [卵] 牛乳	鶏もも・普通牛乳・[卵]卵	米・じゃがいも [卵]マヨネーズ [卵]カスタードロール	たまねぎ・黄ピーマン にんじん・グリーンピース ブロッコリー・きゅうり かいわれだいこん バレンシアオレンジ	だし・ケチャップ・食塩
29	月	七分つき玄米ごはん 油淋鶏 春雨の中華サラダ [卵] 中華スープ フルーツ:オレンジ	ほろほろ焼 牛乳	鶏もも・普通牛乳・[卵]卵	米・サラダ油・車糖・ごま油 はるさめ・塩せんべい	しょうが・白ねぎ・きゅうり にんじん・スイートコーン たまねぎ・かいわれだいこん バレンシアオレンジ	料酒酒・こいくちしょうゆ 片栗粉・穀物酢 うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし
30	火	七分つき玄米ごはん さわらの照り焼き 冬瓜の海老あんかけ 白菜の塩昆布和え ゆばと手まり麩のすまし汁	手作り肉まん 牛乳	さわら・ムキエビ・湯葉 豚ひき肉・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・焼きふ 薄力粉・ごま油	にんじん・とうがん・ほくさい 塩昆布・三つ葉・たまねぎ 生しいたけ・たけのこ	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩 ベーキングパウダー こいくちしょうゆ オイスターソース

( [卵]:アレルギー食品 )

☆ 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
588 kcal	20.8 g	19.9 g	239 mg	2.1 mg	202 μg	0.35 mg	0.41 mg	33 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。