

11月 給食献立表

2023年

長寿院保育園3歳以上児

日	曜	昼食	昼間食	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	水	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き 厚揚げのみぞれあんかけ 麩と玉ねぎの味噌汁 フルーツ：オレンジ	卵サンド [卵] 牛乳	豚ロース・厚揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	米・車糖・かたくり粉・焼きふ 食パン・[卵]マヨネーズ	しょうが・にんじん 青ピーマン・たまねぎ・大根 えだまめ・葉ねぎ バレンシアオレンジ・きゅうり	こいくちしょうゆ・料理酒 みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし
2	木	七分つき玄米ごはん ハンバーグ [卵] ポテトサラダ [卵] ミネストローネ フルーツ：バナナ	お麩きなこ 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・普通牛乳・きな粉 [卵]卵	米・焼きふ・じゃがいも・車糖 無塩バター・[卵]マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・きゅうり トマト缶詰・バナナ	食塩・こしょう・だし・パセリ
4	土	ミートスパゲティ 揚じゃが コンソメスープ フルーツ：バナナ	ミニゼリー 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 普通牛乳	スパゲティ、乾・じゃがいも サラダ油、オレンジゼリー	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・ほんしめじ バナナ	トマト・だし・パセリ
6	月	七分つき玄米ご飯 鶏肉の照り焼き ひろうすの炊いたん 切干大根煮 豚汁	ほろほろ焼 (しょうゆ) 牛乳	鶏もも・がんもどき・油揚げ 豚ばら・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・甘辛せんべい	いんげん・切干しだいこん にんじん・大根・葉ねぎ	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 さがきごぼう
7	火	鮭ちらし寿司 [卵] 彩り野菜の金平 さといものから揚げ 豆腐とわかめの味噌汁	オレンジフレンチトースト [卵] 牛乳	鮭・焼き竹輪・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	米・車糖・ごま・ごま油 さといも、サラダ油 フランスパン	しそ・焼きのり・にんじん いんげん・カットわかめ 葉ねぎ・オレンジ飲料	穀物酢・食塩・さがきごぼう 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 片栗粉・[卵]錦糸玉子
8	水	コーンライス あったかポトフ 大根サラダ フルーツ：バナナ	フルーツヨーグルト 麦茶	肉団子・かつお削り節 ヨーグルト	米・有塩バター・じゃがいも ごま油・車糖・ごま	スイートン・たまねぎ にんじん・キャベツ・大根 かいわれだいこん・焼きのり バナナ・もも缶詰 フルーツカクテル みかん缶詰	食塩・だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・穀物酢 麦茶
9	木	★世界の料理～ドイツ～ ロールパン アイントプ クラウトザラート フルーツ：オレンジ	さつまいもチップス 牛乳	ウインナー・だいず水煮缶詰 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも さつまいも・車糖・サラダ油	たまねぎ・にんじん・キャベツ バレンシアオレンジ・パプリカ トマト缶・バナナ	だし・うすくちしょうゆ・食塩 マリネ液
10	金	そばめし キャベツとしらすの酢の物 ごぼうと麩のすまし汁 フルーツ：バナナ	コーントースト [卵] 牛乳	豚ひき肉・ちりめんじゃこ プロセスチーズ・普通牛乳	米・サラダ油・中華めん・車糖 焼きふ・食パン [卵]マヨネーズ	キャベツ・にんじん・もやし 葉ねぎ・あおのり カットわかめ・三つ葉・バナナ スイートン	焼きそばソース・穀物酢・だし 食塩・うすくちしょうゆ さがきごぼう
11	土	しょうゆラーメン [卵] 3色ナムル フルーツ：バナナ	ボンこめ棒 牛乳	焼き豚・普通牛乳・[卵]卵	中華めん ラーメンスープの素・ごま油 ごま	カットわかめ・もやし スイートン・葉ねぎ ほうれんそう・にんじん バナナ	こいくちしょうゆ・だし・お菓子
13	月	七分つき玄米ごはん 赤魚の煮つけ 五目豆 高野豆腐のからあげ わかめと麩のすまし汁	ビスケット 牛乳	あかうお・だいず水煮缶詰 さつま揚げ・凍り豆腐 普通牛乳	米・車糖・焼きふ・ビスケット	刻み昆布・にんじん きぬさや・いんげん カットわかめ・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・料理酒 しょうが・にんにくおろし 片栗粉・食塩
14	火	七分つき玄米ご飯 鶏肉の竜田揚げ ポテトサラダ [卵] 大根と油揚げの味噌汁 フルーツ：オレンジ	栗のマドレーヌ [卵] 牛乳	鶏もも・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳・[卵]卵	米・米粉・ごま油・サラダ油 じゃがいも・薄力粉・日本ぐり グラニュー糖・無塩バター 米ぬか油・[卵]マヨネーズ	にんじん・きゅうり・たまねぎ 大根・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 片栗粉・だし・しょうが・食塩 ペーキングパウダー
15	水	★郷土料理～山梨～ ほうとう風 冬瓜とつくねのこぼち 大根なます フルーツ：バナナ	玄米ごませんべい 牛乳	豚ばら・淡色辛みそ・肉団子 普通牛乳	うどん・かたくり粉・車糖 燻せんべい	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ 生しいたけ・白ねぎ・とうがん 大根・バナナ	だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料・穀物酢 食塩
16	木	チキンカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	かぼちゃポーロ 牛乳	鶏もも・シーチキン ヨーグルト・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖 無塩バター	たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ きゅうり・もも缶詰 みかん缶詰・かぼちゃ	カレールウ・フンドレッシング 食塩・片栗粉
17	金	七分つき玄米ごはん こやナゲット マカロニサラダ [卵] 麩とごぼうの味噌汁 フルーツ：バナナ	野菜かりんとう 牛乳	凍り豆腐・シーチキン・豆乳 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	米・薄力粉・車糖・サラダ油 マカロニ・焼きふ・かりんとう [卵]マヨネーズ	たまねぎ・グリーンピース きゅうり・にんじん・葉ねぎ バナナ	食塩・ケチャップ さがきごぼう・だし
18	土	きのこたっぷり中華丼 しゅうまい 中華スープ フルーツ：バナナ	くるるん羊羹 牛乳	豚ロース・しゅうまい 普通牛乳	米・車糖・羊羹	たまねぎ・ぶなしめじ まいたけ・葉ねぎ チンゲンサイ・スイートン バナナ	こいくちしょうゆ・だし オイスターソース うすくちしょうゆ

20	月	五目チャーハン [卵] 揚げ餃子 もやしと胡瓜の中華和え [卵] 中華スープ	いもかりんとう 牛乳	合挽き肉・ぎょうざ・肉団子 普通牛乳・[卵]卵	米・サラダ油・ごま油 芋かりんとう	たまねぎ・にんじん 生しいたけ・栗ねぎ・もやし きゅうり	だし・食塩・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料 [卵]錦糸玉子
21	火	七分つき玄米ごはん 豚肉と厚揚げの塩麴炒め ひじき入り白和え 大根と麩の味噌汁 フルーツ：オレンジ	ごま団子 牛乳	豚ロース・厚揚げ・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・米こうじ・車糖・焼きふ サラダ油	もやし・にんじん・青ピーマン ほうれんそう・ほしひじき 大根・栗ねぎ パレンシアオレンジ	みりん風調味料・だし つきこんにやく・ねりごま うすくちしょうゆ・ごま団子
22	水	七分つき玄米ごはん さわらの照り焼き 高野豆腐の卵とじ [卵] 白菜と人参のごま和え 豆腐と若布のすまし汁	かぼちゃクッキー 牛乳	さわら・凍り豆腐・鶏ひき肉 絹ごし豆腐・普通牛乳 [卵]卵	米・車糖・ごま・米粉 無塩バター・米ぬか油	にんじん・グリーンピース はくさい・カットわかめ 三つ葉・かぼちゃ	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
24	金	七分つき玄米ごはん 手作るかぼちゃコロケ ひじきと豆のサラダ コンソメスープ フルーツ：バナナ	やわらか揚げしょうゆせんべい 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 だいず水煮缶詰・普通牛乳	米・じゃがいも・薄力粉 パン粉・サラダ油 塩せんべい	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん みずな・ほしひじき・キャベツ スイートコーン・バナナ	食塩・こしょう・ケチャップ 青じそドレッシング・パセリ だし
25	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：バナナ	おかき 牛乳	鶏もも・普通牛乳	米・じゃがいも やわらかおかき [卵]マヨネーズ	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・バナナ	だし・ケチャップ・食塩・パセリ [卵]錦糸玉子
27	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・チンゲンサイ たまねぎ・栗ねぎ パレンシアオレンジ	料理酒・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
28	火	あったか豆乳味噌煮込みうどん じゃがいものそばろあんかけ 小松菜の信田和え フルーツ：バナナ	大学いも 牛乳	豚ロース・淡色辛みそ・豆乳 鶏ひき肉・油揚げ・普通牛乳	うどん・じゃがいも・かたくり粉 さつまいも・ごま・サラダ油 車糖	たまねぎ・にんじん・はくさい 栗ねぎ・グリーンピース ごまつな・バナナ	だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ
29	水	カレーピラフ コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ：バナナ	ピザトースト 牛乳	鶏ひき肉・プロセスチーズ ウインナー・普通牛乳	米・有塩バター・食パン	たまねぎ・青ピーマン スイートコーン・キャベツ にんじん・きゅうり・もやし バナナ	こしょう・カレー粉・食塩・だし [卵]レタージュ・パセリ ケチャップ
30	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	厚焼き菓塩せんべい 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 塩せんべい	大根・ほうれんそう・にんじん かぶ・栗ねぎ・みかん	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

([卵] : 卵料理 - 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
542 kcal	20.6 g	20.1 g	231 mg	2.1 mg	154 μg	0.25 mg	0.27 mg	15 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。