

2024年

11月 給食献立表

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
1	金	麦ごはん(未満児用) 魚のかば焼き風 サラダ菜(7g) 白菜と春雨のスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・魚・白身魚・豚肉・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	せんべい・精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・三温糖・緑豆はるさめ・植物油	しょうが・オリーブ・はくさい・にんじん・青ねぎ・パインアップル缶・黄桃缶	甘みそ・みりん・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩
2	土	チャンポン バナナ(75g)	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・豚肉・あさり水煮缶・かまぼこ	中華めん・ごま油・カステラ	みかん缶・たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・パイン	食塩・ガーリックパウダー・濃口しょうゆ・清酒・中華スープの素・鳥がらだし
5	火	麦ごはん(未満児用) コンソメスープ(未満児用) ポークソテー フレンチサラダ 煮魚 さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え パインアップル缶(缶)30g(未満児) 米粉の黒糖蒸しパン	牛乳・木綿豆腐・豚肉・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳・きな粉・魚・油揚げ・豆乳	ウエハース・精白米・押麦・植物油・ビーフシユの素・三温糖・マロニ・黒砂糖・さつまいも・米粉	たまねぎ・にんじん・パセリ・トマトピューレ・しめじ・キャベツ・きゅうり・パインアップル缶・しょうが・さやいんげん・れんこん・青ねぎ	鳥がらだし・食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・トマトケチャップ・食塩(塩もみ用)・食酢・みりん・清酒・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ベーキングパウダー
6	水	麦ごはん(未満児用) 魚の塩焼き ゆでブロッコリー(25g) 大豆のカレースープ コンソメスープ(未満児用) ポークソテー	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 豆乳 オレンジ(75g) クラッカー(10g) ウエハース7g(未満児)	牛乳・魚・ベーコン・鶏レバー・ゆでだいず・調整豆乳・木綿豆腐・豚肉・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・カレー粉・クラッカー・ウエハース・ビーフシユの素・三温糖・マロニ・黒砂糖	もも缶・プロコリ・たまねぎ・にんじん・パセリ・オレノジ・トマトピューレ・しめじ・キャベツ・きゅうり	食塩・鳥がらだし・濃口しょうゆ・白ワイン・トマトケチャップ・食塩(塩もみ用)・食酢
7	木	ロールパン(未満児用) ポトフ(かぶ) 切干し大根のみそマヨネーズ和え	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク きのこごはん(おやつ)	牛乳・プロセスチーズ・牛肉・脱脂粉乳・油揚げ	ロールパン・じゃがいも・マヨネーズ・すりごま・精白米・押麦	キャベツ・たまねぎ・にんじん・かぶ・セリ・切干だいこん・きゅうり・生しいたけ・しめじ	鳥がらだし・ローリエ・コンマ・食塩・煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・米みそ・清酒
8	金	麦ごはん(未満児用) がめ煮 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 ひじきのコロコロ揚げ	牛乳・鶏肉・厚揚げ・かまぼこ・塩わかめ・調整豆乳・ひじき・ゆでだいず・鶏卵	せんべい・精白米・押麦・さといも・植物油・三温糖・さつまいも・小麦粉・揚げ油	こんにゃく・にんじん・だいこん・れんこん・さやいんげん・乾しいたけ・えのきたけ	しいたけだし・煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩
9	土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 牛乳 みかん(70g) かりんとう	牛乳・鶏肉・ドリンクヨーグルト	スパゲティ・植物油・かりんとう	キャベツ・たまねぎ・にんじん・かぶ・セリ・切干だいこん・きゅうり・生しいたけ・にんにく・青ねぎ・みかん	食塩・濃口しょうゆ
11	月	麦ごはん(未満児用) 煮魚 さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁 みそ汁(かぼちゃ)(未満児用) 豚肉とだいこんの煮物 ほうれんそうの中華和え	牛乳(未満児) パインアップル缶(缶)30g(未満児) スキムミルク 米粉の黒糖蒸しパン せんべい7g(未満児) 牛乳	牛乳・魚・油揚げ・豆乳・脱脂粉乳・豚肉・まぐろ油漬缶	精白米・押麦・三温糖・さつまいも・米粉・黒砂糖・植物油・せんべい・ごま油・カステラ・生クリーム(植物性)・くり甘露煮	パインアップル缶・しょうが・さやいんげん・れんこん・にんじん・青ねぎ・かぼちゃ・たまねぎ・だいこん・ほうれんそう・もやし	みりん・濃口しょうゆ・清酒・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ベーキングパウダー・食塩・食酢
12	火	ぶどうパン(未満児用) 鶏のマーマレード焼き にんじんの甘煮 えびのチャウダー	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 豆乳 ジャージャー麺(おやつ)	牛乳・プロセスチーズ・鶏肉・冷凍えび・脱脂粉乳・調整豆乳・豚ひき肉	ぶどうパン・マーマレード・三温糖・じゃがいも・植物油・マカリン・小麦粉・中華めん・ごま油・片栗粉	しょうが・にんじん・ホロモン缶・クレーン缶・たまねぎ・パセリ・青ねぎ・乾しいたけ	みりん・濃口しょうゆ・食塩・コンマ・ガーリックパウダー・赤色辛みそ・清酒
13	水	麦ごはん(未満児用) 魚のみみじ焼き(マヨネーズ入り) けんちん汁	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) スキムミルク 焼きいも	牛乳・白身魚・鶏肉・厚揚げ・脱脂粉乳	精白米・押麦・マヨネーズ・植物油・じゃがいも・さつまいも	みかん・にんじん・ビーマン・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ	清酒・米みそ・煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・みりん
14	木	麦ごはん(未満児用) みそ汁(かぼちゃ)(未満児用) 豚肉とだいこんの煮物 ほうれんそうの中華和え	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 ケーキモンブラン	牛乳・豚肉・まぐろ油漬缶	せんべい・精白米・押麦・植物油・三温糖・ごま油・カステラ・生クリーム(植物性)・くり甘露煮	かぼちゃ・たまねぎ・青ねぎ・だいこん・にんじん・さやいんげん・ほうれんそう・もやし	煮干しだし・米みそ・麦みそ・濃口しょうゆ・清酒・食塩・食酢
15	金	麦ごはん(未満児用) 牛肉とピーマンの炒め煮 豆腐と野菜の清汁	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク きな粉パン	牛乳・牛肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・ごま油・片栗粉・食パン・三温糖・バター	もも缶・ゆでたけのこ・ビーマン・にんじん・こまつな・だいこん	みりん・濃口しょうゆ・食塩・かつお昆布だし
20	水	麦ごはん(未満児用) 魚の塩焼き ゆでブロッコリー(25g) 大豆のカレースープ 牛肉とピーマンの炒め煮 豆腐と野菜の清汁	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 豆乳 オレンジ(75g) クラッカー(10g) スキムミルク	牛乳・魚・ベーコン・鶏レバー・ゆでだいず・調整豆乳・牛肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・カレー粉・クラッカー・ごま油・片栗粉・食パン・三温糖・バター	もも缶・プロコリ・たまねぎ・にんじん・パセリ・オレノジ・ゆでたけのこ・ビーマン・こまつな・だいこん	食塩・鳥がらだし・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	480	18.9	14.2	278	2.3	267	0.32	0.46	25	4.7	1.8
保育所(園)における給与栄養量の目標	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.30	20	3.5以上	1.9未満

【食材納入業者様】 ※敬称略

野菜・果物……………岩崎青果、松村商店
魚……………マキイ
肉類……………肉の山形屋

牛乳……………渡辺乳販
パン……………サイラー
缶詰・乾物・調味料ほか……………生野食品