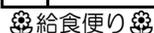




11 月 献 立 表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時のおやつ
			熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料	
1 火	鶏肉の唐揚げ ばんさんし みかん	537 23.2 15.2	片栗粉、小麦粉、油 砂糖、春雨	鶏肉、卵、ハム おから、バター、牛乳	小松菜、バナナ 胡瓜、しょうが、みかん	冷やし中華のたれ、塩	おからバナナクッキー
2 水	鮭のレモン焼き 白菜スープ りんご	529 22.2 18	小麦粉、砂糖 パン粉、油	鮭、ベーコン 卵、きなこ、バター 牛乳	レモン、パセリ 白菜、人参、小松菜 りんご	塩、しょうゆ コンソメ	きなこドーナツ
4 金	豚肉のみそ炒め さつまいもサラダ キウイ	579 17.8 20.3	さつまいも、マヨネーズ 小麦粉、砂糖、油	豚肉、みそ ハム、卵 バター、牛乳	キャベツ、玉葱、切干大根 胡瓜、人参、りんご、干しぶどう キウイ、パイン缶	しょうゆ 塩	パインケーキ
5 土	きのこスパゲティ バナナ	600 19.8 18.4	スパゲティ 油	ベーコン、卵 バター、牛乳	玉葱、人参、しめじ、バナナ えのきたけ、小松菜、干し椎茸	しょうゆ 塩	おかかおむすび
7 月	吉野煮 おひたし りんご	492 18.6 11.1	じゃが芋、砂糖、油 ホットケーキ粉	鶏肉、バター ちりめん、ちくわ、牛乳	白菜、ほうれん草、大根、人参 干し椎茸、干しぶどう、りんご	しょうゆ かつお節	カントリークッキー
8 火	ドライカレー フルーツヨーグルト	712 23.4 20.4	白玉粉、上新粉 砂糖、小麦粉 片栗粉、油	合ミンチ、大豆、チーズ ヨーグルト、生クリーム 豆腐、牛乳	玉葱、人参 もも缶、パイン缶、バナナ、キウイ	ケチャップ、しょうゆ ウスターソース コンソメ、カレー粉	みたらし団子
9 水	納豆すり身揚げ 炒めビーフン オレンジ	454 19.8 10.7	油、片栗粉 ビーフン	たら、卵、豆腐 納豆、豚肉、牛乳	玉葱、人参、キャベツ、ニラ 葉ねぎ、干し椎茸、オレンジ	しょうゆ	ぶどうゼリー
10 木	五目卵焼き キャベツスープ みかん	474 17.9 15	油、マカロニ 砂糖	卵、豆腐、鶏ミンチ ベーコン、きな粉、牛乳	人参、玉葱、干しいだけ、ひじき キャベツ、葉ねぎ、みかん	しょうゆ、塩 コンソメ	きな粉マカロニ
11 金	白身魚のコーン焼き さつまいもみそ汁 キウイ	526 22.4 14	ホットケーキ粉、砂糖 さつまいも、マヨネーズ 油	たら、中みそ 卵、豆腐、油揚げ、バター だし用煮干し、牛乳	玉葱、大根、クリームコーン缶 人参、小松菜、葉ねぎ、キウイ	ココア	ホットケーキ
12 土	チャーハン バナナ	440 10.2 11		ハム、バター、牛乳	人参、玉葱 ピーマン、バナナ、りんご	しょうゆ コンソメ、塩	煮りんご
14 月	クリームシチュー キャベツツナサラダ みかん	684 27.5 19.5	ホットロールパン じゃが芋、油、砂糖 マヨネーズ	鶏肉、ツナ缶 合ミンチ、チーズ 牛乳	キャベツ、玉葱、人参 胡瓜、裏ごしコーン 小松菜、コーン、みかん	酢、塩 ケチャップ ウスターソース	ハンバーガー
15 火	さばの味噌煮 わかめスープ オレンジ	568 23.2 17.8	ホットロールパン 砂糖、油	さば、赤みそ ベーコン、わかめ きな粉、牛乳	キャベツ、玉葱、小松菜 人参、オレンジ	みりん、酒 白湯スープ	きな粉揚げパン
16 水	牛肉の甘辛煮 マセドアンサラダ キウイ	515 19.4 17.1	じゃが芋、砂糖、油 ホットケーキ粉 マヨネーズ	牛肉、豆腐、卵 ハム、チーズ、牛乳	玉葱、小松菜、しめじ 胡瓜、たけのこ、キウイ 人参、切干大根	ケチャップ、ココア しょうゆ、酢	豆腐チュロス
17 木	鮭の南蛮漬け かぼちゃスティック じゃが芋のみそ汁 りんご	553 25 16	サンド用食パン、砂糖 じゃが芋、マーガリン マヨネーズ	鮭、中みそ 卵、だし用煮干し 油揚げ、牛乳	玉葱、人参、いちごジャム、かぼちゃ 胡瓜、葉ねぎ、りんご	酢、塩、しょうゆ	サンドイッチ
18 金	ハッシュドビーフ フルーツヨーグルト	666 20 18.1	白玉粉、砂糖、油 ホットケーキ粉	牛肉、大豆 ヨーグルト、生クリーム チーズ、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム缶 もも缶、パイン缶、バナナ、キウイ	ハヤシルウ	ボンデケーショ
19 土	肉うどん バナナ	534 20.5 9.9	干しうどん	牛肉、かまぼこ だし用削り節、牛乳	玉葱、葉ねぎ 人参、バナナ	しょうゆ、みりん いりこだし、塩	若菜おむすび
21 月	親子煮 じゃこサラダ キウイ	490 22.1 15.7	おつゆ麩 油、砂糖	鶏肉、卵 油揚げ、ちりめん バター、牛乳	玉葱、キャベツ、小松菜 人参、葉ねぎ、キウイ	しょうゆ、酢 ココア、塩	ふスナック
22 火	ポークチャップ 春雨の酢の物 みかん	574 18.4 20.8	春雨、油、砂糖 パイ生地、小麦粉	豚肉、ツナ缶 わかめ、バター 卵、牛乳	玉葱、人参 胡瓜、りんご、レモン、みかん	ケチャップ、酢 ウスターソース しょうゆ、塩 シナモン	アップルパイ
24 木	鮭の西京焼き かき玉汁 りんご	599 24.7 19.2	食パン、砂糖 マヨネーズ はちみつ、片栗粉	鮭、豆腐、みそ 卵、バター、牛乳	玉葱、えのきたけ、人参 葉ねぎ、りんご	しょうゆ、みりん コンソメ	ラスク
25 金	マーボー豆腐 切干大根の酢の物 オレンジ	536 18.3 17.4	小麦粉、砂糖 片栗粉、油	豆腐、合ミンチ、油揚げ バター、中みそ、ちりめん 卵、ごま、削り節、牛乳	人参、玉葱、キャベツ、たけのこ 切干大根、胡瓜、えのきたけ 葉ねぎ、オレンジ	酢、塩、いりこだし めんつゆ、しょうゆ ココア	うずまきクッキー
26 土	ちゃんぽん麺 バナナ	382 16.7 8	さつまいも 生中華めん	豚肉、かまぼこ、牛乳	玉葱、人参、キャベツ 葉ねぎ、バナナ	白湯スープ しょうゆ	さつまい
28 月	白身魚のマーマレード焼 き キャロットスープ	462 18.6 10.6	砂糖	たら、豆乳 ベーコン、バター、牛乳	マーマレード 人参、玉葱、小松菜 みかん缶、粉寒天、キウイ	コンソメ しょうゆ	豆乳かん
29 火	まりあげ 豆腐のみそ汁 オレンジ	573 26 20	油、砂糖、片栗粉 ホットケーキ粉 黒砂糖	鶏ミンチ、豆腐、中みそ 卵、おから、ひじき 煮干し、わかめ、牛乳	玉葱、人参、しょうが 大葉、オレンジ	しょうゆ、塩 みりん	黒糖蒸しパン
30 水	ビーフカレー りんごサラダ	597 19.4 21.6	じゃがいも、油 ホットケーキ粉 砂糖	牛肉、ハム、豆乳 バター、卵、牛乳	玉葱、人参、キャベツ 胡瓜、りんご	カレールー、酢 ケチャップ、塩 ココア	ココアスコーン



朝晩めっきり寒くなり、風邪をひきやすい季節となりました。たくさん食べて、風邪をひかないよう、元気で過ごしましょう。
園では、今月はりんごを使った給食を出そうと思います。🍎アップルパイやりんごサラダ、煮りんごを予定しています。

