

11月 献立表

2023年

高館あおぞら保育園

日 曜	昼食献立名	午前おやつ	材料			午後おやつ
			身体を作る(赤)	力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	
1 水	バターロール オレンジ 豆腐のグラタン トマトサラダ 白菜スープ	お茶 菓子	牛乳 豆腐 鶏肉 ツナ チーズ	ロールパン 米 じゃがいも 小麦粉 油 バター	オレンジ たまねぎ はくさい にんじん トマト きゅうり マッシュルーム しめじ コーン	牛乳 ツナご飯
2 木	ご飯 りんご 煮魚 ごぼうサラダ なめこ汁	ショア	牛乳 あかうお 豆腐 みそ 干しえび かつお節	米 マヨネーズ 麩 三温糖 ごま	りんご ごぼう なめこ きゅうり ねぎ にんじん しょうが あおのり	牛乳 ごはんせんべい
4 土	ご飯 じゃが芋と油麩の煮物 大根梅サラダ 豆麩の味噌汁	お茶 菓子	豚肉 みそ	米 じゃがいも 麩 三温糖 ごま	にんじん たまねぎ だいこん しめじ さやえんどう のり きゅうり うめ干し	野菜ジュース 菓子
6 月	ご飯 オレンジ 鶏肉の照焼き 秋野菜炒め のり汁	ぶどうゼリー	鶏肉 豆腐 ベーコン	米 さといも 三温糖 バター	オレンジ れんこん かぶ ねぎ にんじん ごぼう のり とろろこんぶ	ショア 菓子
7 火	ご飯 鯖のカレーパン粉焼き 青菜とわかめの炒め煮 もやしのみそ汁	バナナ	牛乳 さば 豆腐 生揚げ みそ チーズ	食パン 米 パン粉 ごま 油 麩 ごま油	もやし こまつな りんごジャム ねぎ にんじん わかめ	牛乳 りんごジャムパン
8 水	大豆ミートのスパゲッティ はくさいサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	お茶 菓子	牛乳 大豆ミート しらす干し	スパゲティ 米 じゃがいも 油 三温糖 ごま	グレープフルーツ コーン たまねぎ にんじん トマト はくさい キャベツ きゅうり こまつな エリンギ	牛乳 小松菜じゃこご飯
9 木	ご飯 カジキ野菜炒め 里芋のそぼろあんかけ 野菜のみそ汁	バナナ	牛乳 かじき みそ 鶏ひき肉 きな粉	米 さといも マカロニ 三温糖 ごま 片栗粉	にんじん はくさい ねぎ まいたけ たけのこ いんげん しいたけねぎ	牛乳 マカロニきな粉
10 金	ポークカレー しらすサラダ 牛乳 バナナ	ヨーグルト	牛乳 豚肉 豚ひき肉 大豆 しらす干し	米 中華めん じゃがいも 油 ごま ごま油	バナナ こまつな にんじん たまねぎ ねぎ きょうな コーン 切り干しだいこん にんにく	醤油ラーメン
11 土	ご飯 豆腐の中華煮 小松菜のおひたし わかめスープ	お茶 菓子	豆腐 豚肉	米 油 片栗粉 ごま 三温糖	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ はくさい わかめ	野菜ジュース 菓子
13 月	ご飯 グレープフルーツ 焼肉 きのこソテー 油揚げのみそ汁	ショア	牛乳 豚肉 油揚げ ハム みそ	米 さといも バター 片栗粉 三温糖	グレープフルーツ まいたけ にんじん たまねぎ しめじ エリンギ ねぎ しょうが	牛乳 菓子
14 火	ご飯 バナナ さんまの磯辺揚げ ポパイサラダ かにかまとコーンのスープ	アップルキャラットジュース	牛乳 さんま 豆腐 チーズ ハム かにかまぼこ 卵	米 じゃがいも 片栗粉 小麦粉 油 ごま	バナナ ほうれんそう コーン にんじん えのきたけ わかめ あおのり しょうが	牛乳 青のりボンデケーキ
15 水	食パン スペイン風オムレツ フレンチサラダ クリームシチュー	お茶 菓子	牛乳 卵 鶏肉 ツナ 干しえび	食パン 米 じゃがいも 小麦粉 油 三温糖 バター	たまねぎ レタス トマト きゅうり マッシュルーム ピーマン にんじん ねぎ ひじき	牛乳 ひじきごはん
16 木	鮭ご飯 小松菜とかにかまの和え物 里芋のみそ汁 みかん	ヨーグルト	さけ ベーコン かにかまぼこ みそ	米 スパゲティ さといも ごま 三温糖 ごま油	みかん こまつな ねぎ にんじん たまねぎ きゅうり まいたけ トマト キャベツ のり しょうが	スープスパゲティ
17 金	ご飯 りんご 炒り豆腐 ほうれん草とえのき茸のお浸し かぶのみそ汁	お茶 菓子	牛乳 豆腐 卵 みそ	さつまいも 米 油 ごま 三温糖	りんご ほうれんそう にんじん かぶ えのきたけ しいたけ こまつな ねぎ たけのこ	牛乳 大学芋
18 土	ご飯 生揚げの味噌炒め 雪菜のおひたし キャベツの味噌汁	お茶 菓子	生揚げ 油揚げ みそ みそ かつお節	米	にんじん こまつな キャベツ もやし たけのこ しめじ わかめ	野菜ジュース 菓子

日 曜	昼食献立名	午前おやつ	材料			午後おやつ
			身体をつくる(赤)	力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	
20 月	ご飯 グレープフルーツ つくね レンコンきんぴら さつま芋のすまし汁	野菜ジュース	ヨーグルト 鶏ひき肉 豆腐 豚ひき肉	米 さつまいも 片栗粉 油 三温糖 ごま	グレープフルーツ れんこん たまねぎ しめじ ねぎ いんげん にんじん しょうが	ヨーグルト 菓子
21 火	ご飯 みかん 鱈のもみじ焼き チンゲン菜のおひたし 芋煮汁	お茶 菓子	牛乳 たら 豚肉 豆腐 ツナ みそ かつお節	米 食パン さといも バター こんにゃく 三温糖	みかん にんじん チンゲンサイ かぼちゃ はくさい だいこん しめじ ごぼう ねぎ	牛乳 かぼちゃサンド
22 水	ご飯 鮭フライタルタルソース ブロッコリーのおかか和え 雪菜のみそ汁	バナナ	牛乳 さけ 卵 油揚げ みそ かつお節	米 さつまいも ホットケーキミックス パン粉 マヨネーズ 小麦粉 油 三温糖	ブロッコリー こまつな にんじん しいたけ コーン たまねぎ	牛乳 さつまいも蒸しパン
24 金	和風卵焼き ひじきの煮つけ けんちん汁 オレンジ	お茶 菓子	卵 牛乳 油揚げ 大豆 しらす干し	ホットケーキミックス 油 しらす 三温糖 ごま油	オレンジ りんご にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう しいたけ しめじ ひじき	アップルドーナツ
25 土	ご飯 肉じゃが 切干大根と小松菜のソテー 豆腐のみそ汁	お茶 菓子	豆腐 豚肉 みそ	米 じゃがいも しらす 三温糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん しめじ こまつな えのきたけ ねぎ 切り干しだいこん	野菜ジュース 菓子
27 月	ご飯 フルーツヨーグルト ほうれん草カレー 温野菜 お茶	ショア	牛乳 ヨーグルト 豚肉	米 じゃがいも マヨネーズ	ブロッコリー たまねぎ ほうれんそう にんじん もみかん バナナ パイナップル コーン	牛乳 菓子
28 火	ご飯 鶏肉のコロコロ炒め かぼちゃの甘煮 はるさめスープ	バナナ	牛乳 鶏肉 大豆 きな粉	米 じゃがいも はるさめ 黒砂糖 油 ごま ごま油 三温糖	かぼちゃ チンゲンサイ にんじん たまねぎ しいたけ エリンギ	牛乳 黒糖きな粉パイ
29 水	えびチリ風煮 じゃが芋ひじきサラダ うどん汁 みかん	ヨーグルト	牛乳 えび 鶏肉 油揚げ チーズ ベーコン	うどん 米 じゃがいも 油 片栗粉 三温糖 ごま油 バター	みかん にんじん ねぎ しいたけ えだまめ ビーマン コーン ひじき	牛乳 コーンピラフ
30 木	ご飯 りんご 豚肉の香味炒め もやしのごまサラダ 大根のみそ汁	お茶 菓子	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	米 ごま ごま油	りんご もやし だいこん こまつな にんじん きゅうり ねぎ にんにく	牛乳 菓子

未満児 給与栄養量	エネルギー	496	kcal	たんぱく質	20.3	g
	脂質	14.9	g	食塩相当量	1.7	g
以上児 給与栄養量	エネルギー	574	kcal	たんぱく質	24.3	g
	脂質	17.7	g	食塩相当量	1.9	g

