



11月 献立表



令和4年

みらいのこども保育園

日 曜	献立名	あか			きいろ			みどり		その他
		朝食	昼食	午後おやつ	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 火	チーズ 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 鶏肉のハーベキューソース焼き もやしの海苔和え オレンジ 麦茶	ふかしさつま芋 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	味噌 鶏肉 牛乳 チーズ	米 きび 黒米 砂糖 さつま芋	昆布 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 なめこ しょうが にんにく りんご もやし 白菜 人参 焼きのり オレンジ	水 こいちしょうゆ みりん 麦茶		
2 水	ビスケット 麦茶	ご飯 根菜の味噌汁 さばの煮付け 高野豆腐のそぼろ煮 柿 麦茶	シュガーバイ 牛乳	ポテト 麦茶	味噌 さば 鶏肉 高野豆腐 鶏卵 牛乳	米 里芋 ごま油 片栗粉 ハイシート グラニュー糖 マンナビスケット	昆布 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ しょうが 小松菜 かき	水 万能つゆ 麦茶		
4 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 コンソメスープ ツナカレー フレンチサラダ グレープフルーツ 麦茶	ハムチーズ蒸しパン 牛乳	おにぎり 麦茶	ツナ ロースハム チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ ブロッコリー コーン グレープフルーツ 南瓜	水 チキンスープの素 塩 カールウ 穀物酢 麦茶 ペーキングパウダー		
5 土	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のケチャップ炒め 大根のごまマヨサラダ パナナ 麦茶	豆乳くずもち せんべい 麦茶		味噌 鶏肉 豆乳 きな粉 煮干し	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま 片栗粉 せんべい	昆布 干しいたけ 白菜 えのき草 わかめ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 大根 きゅうり パナナ	水 料理酒 トマトケチャップ 塩 こいちしょうゆ 麦茶		
7 月	せんべい 麦茶	【立冬】里芋ご飯 すまし汁 えび入りかき揚げ 小松菜のお浸し 柿 麦茶	フルーツきんとん 牛乳	蒸しパン 麦茶	油揚げ えび かつお節 牛乳	米 里芋 小切麩 薄力粉 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 せんべい	さいのうぜんば 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 玉ねぎ れんこん 人参 小松菜 キャベツ かき りんご レーズン	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶		
8 火	蒸しじゃが芋 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 切干大根サラダ グレープフルーツ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	おにぎり 麦茶	煮干し 味噌 豚肉 焼き豆腐 牛乳	米 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース じゃが芋	昆布 干しいたけ しめじ えのき草 ほうれん草 白菜 しらたき グリーンピース 切干大根 きゅうり 人参 グレープフルーツ りんごジュース アガー	水 万能つゆ 塩 麦茶		
9 水	蒸しさつま芋 麦茶	鶏肉と野菜炒め丼 味噌汁 白菜のしらす和え チーズ 麦茶	いちごジャム蒸しパン 牛乳	ポテト 麦茶	鶏肉 味噌 しらす チーズ 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖 いちごジャム さつま芋	玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが 昆布 干しいたけ 大根 えのき草 小松菜 白菜 きゅうり	水 こいちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 ペーキングパウダー		
10 木	クラッカー 麦茶	麦ご飯 味噌汁 カレーのカレーあんかけ じゃが芋の炒め物 パナナ 麦茶	おかおにぎり 小魚 麦茶	ヨーグルト 麦茶	味噌 高野豆腐 かいり かつお節 煮干し	米 押し麦 上新粉 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 クラッカー	昆布 干しいたけ キャベツ わかめ 玉ねぎ ビーマン なめ茸 人参 パナナ	水 料理酒 カラー粉 こいちしょうゆ みりん 麦茶		
11 金	蒸しさつま芋 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁 ひき肉入り玉子焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	焼きそば 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	味噌 鶏卵 鶏肉 納豆 豚肉	米 油 砂糖 蒸し中華種 さつま芋	ゆかり 昆布 干しいたけ 南瓜 にら ひじき 万能ねぎ 大根 人参 小松菜 オレンジ キャベツ 玉ねぎ 青のり	水 料理酒 こいちしょうゆ 塩 中濃ソース		
12 土	ボン菓子 麦茶	豚肉のうま煮丼 オニオンスープ もやしの中華和え りんご 麦茶	ほうれん草パンケーキ 麦茶		豚肉 厚揚げ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 薄力粉 油 ボン菓子	人参 チンゲン菜 玉ねぎ コーン パセリ もやし きゅうり りんご ほうれん草	水 塩 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶 ペーキングパウダー		
14 月	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き れんこんのきんぴら オレンジ 麦茶	ボンデケージョ 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 焼き竹輪 チーズ 牛乳	米 塩こうじ ごま油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 薄力粉 せんべい	昆布 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 人参 れんこん しらたき グリーンピース オレンジ	水 こいちしょうゆ みりん 麦茶 塩		
15 火	ボン菓子 麦茶	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 赤魚のみりん焼き ほうれん草と油揚げの和え物 フルーツポンチ 麦茶	しらすおにぎり 麦茶	ヨーグルト 麦茶	小豆 かつお節 赤魚 油揚げ しらす	米 もち米 ごま 小切麩 砂糖 ポン菓子	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ しょうが ほうれん草 白菜 パナナ りんご バイン缶	水 塩 こいちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶		
16 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 コンスープ ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	フルーツパン 牛乳	ポテト 麦茶	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	米 パン粉 片栗粉 フルーツパン	コーン 玉ねぎ コーンクリーム パセリ キャベツ 人参 チンゲン菜 グレープフルーツ 南瓜	水 ホワイトソース 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶		
17 木	クラッカー 麦茶	丸パン コンソメスープ マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	誕生日ケーキ ジョア	ビスケット 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ クリーム ジョア	丸パン マカロニ 油 無塩バター 薄力粉 パン粉 砂糖 クラッカー	人参 エリンギ かぶ 玉ねぎ パセリ もやし ブロッコリー コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング 麦茶 ペーキングパウダー		
18 金	小魚 麦茶	肉野菜うどん 和風サラダ パナナ 麦茶	キャベツのお好み焼き 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	鶏肉 かつお節 牛乳 煮干し	うどん 油 砂糖 ごま油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	白菜 干しいたけ 長ねぎ 昆布 ほうれん草 小松菜 もやし パプリカ パナナ キャベツ 青のり	水 こいちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶 ペーキングパウダー 中濃ソース		
19 土	クラッカー 麦茶	二色そぼろ丼 味噌汁 ひじきとさつま芋の煮物 オレンジ 麦茶	ビラフ 麦茶		鶏肉 味噌 木綿豆腐 油揚げ ロースハム	米 砂糖 油 さつま芋 無塩バター クラッカー	しょうが ほうれん草 焼きのり 昆布 干しいたけ えのき草 チンゲン菜 ひじき 人参 グリーンピース オレンジ 玉ねぎ パセリ	水 こいちしょうゆ 塩 万能つゆ 麦茶 チキンスープの素		
21 月	せんべい 麦茶	ご飯 コンソメスープ ドライカレー コーンサラダ グレープフルーツ 麦茶	ごまおこし 牛乳	蒸しパン 麦茶	豚ひき肉 牛乳	米 油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マッシュマロ ごま せんべい	キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ ビーマン 白菜 きゅうり コーン グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしょうゆ カールウ 穀物酢 麦茶		
22 火	チーズ 麦茶	【小雪】まいたけご飯 味噌汁 鮭の味噌ホイル焼き ブロッコリーとささみの和え物 りんご 麦茶	さつま芋スティック 牛乳	ビスケット 麦茶	油揚げ 味噌 鮭 鶏肉 牛乳 チーズ	米 砂糖 さつま芋 無塩バター	まいたけ 人参 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 玉ねぎ えのき草 ブロッコリー もやし りんご	水 万能つゆ 料理酒 塩 みりん こいちしょうゆ 麦茶		
24 木	蒸しじゃが芋 麦茶	鶏そぼろ丼 味噌汁 キャベツのおかか炒め オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	ポテト 麦茶	鶏肉 味噌 油揚げ かつお節 牛乳	米 油 砂糖 ごま ウエハース じゃが芋	長ねぎ しょうが ほうれん草 昆布 干しいたけ 南瓜 わかめ キャベツ 玉ねぎ パプリカ オレンジ ぶどうジュース アガー	水 こいちしょうゆ みりん 麦茶 塩		
25 金	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁 コロケツ 大根とごぼうの和風マヨサラダ パナナ 麦茶	野菜プレッツェル 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 牛乳 煮干し	米 小切麩 コロケツ 油 片栗粉 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ えのき草 小松菜 大根 ごぼう コーン パナナ 人参 パセリ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしょうゆ 麦茶 ペーキングパウダー 塩		
26 土	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め物 白菜の甘酢和え グレープフルーツ 麦茶	かぼちゃのきな粉和え 麦茶		味噌 豚肉 厚揚げ きな粉	米 油 砂糖 ごま ボン菓子	昆布 干しいたけ もやし しめじ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 きゅうり グレープフルーツ 南瓜	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 塩 麦茶		
28 月	ビスケット 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ さつま芋サラダ オレンジ 麦茶	ツナおにぎり 小魚 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	ウインナー ツナ 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米 マンナビスケット	玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 パセリ きゅうり オレンジ	水 トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶 こいちしょうゆ		
29 火	クラッカー 麦茶	わかめご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の玉子焼き 野菜炒め パナナ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	おにぎり 麦茶	味噌 油揚げ 鶏卵 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 じゃが芋 油 砂糖 ウエハース クラッカー	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし コーン パナナ りんごジュース	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 麦茶		
30 水	チーズ 麦茶	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 テンゲン菜の小えび和え グレープフルーツ 麦茶	鉄分クッキー 牛乳	ヨーグルト 麦茶	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 干しえび 鶏卵 牛乳 チーズ	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 無塩バター 薄力粉 ごま	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 キャベツ グレープフルーツ ひじき	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶 ペーキングパウダー		

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	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			食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)		
						A(μg)	B1(mg)	B2(mg)			C(mg)	
幼児	目撃量	595	20.8	17.2	89.3	2.4	194	0.3	0.34	22	1.5	4.2
乳児	目撃量	581	20.5	16.2	93.4	2.8	219	0.34	0.36	47	1.5	6
乳児	目撃量	492	17.2	14.2	73.8	2.2	191	0.24	0.29	19	1.4	3.4
乳児	平均量	478	16.9	13.2	76.9	2.5	189	0.27	0.29	40	1.3	5.4

☆園の給食ではおいしい『金芽米』を使用しています。