11月 給食献立表

令和5年　　幼児食

日	曜	午前基	昼　食	３　時	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）	栄養量	未満児	以上児
1日 29日	水	飲み物 お菓子	ごはん ミラノ風チキンカツ(ﾄﾏﾄｿｰｽ) ブロッコリー 野菜ころころスープ パイン缶	牛乳 豆乳ブラマンジェ	鶏むね・普通牛乳・ゼラチン 調整豆乳	お菓子・米・薄力粉・パン粉 調合油・無塩バター・上白糖 じゃがいも・いちごジャム	たまねぎ・ﾄﾏﾄ水煮・ブロッコリー にんじん・キャベツ パインアップル缶詰	飲み物・食塩・水・パセリ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・おろしにんにく ｺﾝｿﾒ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	456 21 13 186 1.9 0.9	539 26 15.4 192 2.1 1.1
2日 16日	木	飲み物 お菓子	きのこごはん 魚の照り焼き 彩り野菜のごま和え みそ汁（麩・わかめ） バナナ	牛乳 お好み焼き（卵なし）	ます・みそ・普通牛乳 豚小間・かつお削り節	お菓子・米・上白糖・白ごま 小町麩・調合油・薄力粉	ぶなしめじ・えのきたけ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ冷凍・にんじん・こまつな カットわかめ・バナナ・キャベツ 青のり	飲み物・だし・食塩・しょうゆ 料理酒・みりん・中濃ｿｰｽ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	469 20.3 13.4 208 2.1 1.6	554 24.8 16.1 221 2.2 2
4日 18日	土	飲み物 お菓子	ごはん すき焼き風 鶏ささみと野菜のサラダ みそ汁（キャベツ・油揚げ） オレンジ	牛乳 じゃがいももち	豚小間・木綿豆腐・ささ身 みそ・油揚げ・普通牛乳	お菓子・米・上白糖・ごま油 じゃがいも・かたくり粉 調合油	にんじん・たまねぎ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ冷凍 大根・キャベツ・オレンジ	飲み物・だし・しょうが しょうゆ・料理酒・穀物酢 みりん・水	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	433 20 11.6 214 1.9 1.4	512 24.3 13.8 231 2.3 1.8
6日 20日	月	飲み物 お菓子	ごはん おまめかき揚げ わかめと春雨のサラダ みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ） ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 きな粉蒸しパン	大豆水煮・鶏ひき肉・みそ ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ｽｷﾑﾐﾙｸ・普通牛乳 きな粉・牛乳	お菓子・米・薄力粉・調合油 普通春雨・上白糖・ごま油 じゃがいも・ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ	ごぼう・にんじん・カットわかめ コーン冷凍・たまねぎ	飲み物・食塩・しょうゆ 料理酒・水・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 穀物酢・だし	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	512 16.9 19.1 256 1.6 1.3	609 20.6 23.2 285 1.8 1.4
7日	火	飲み物 お菓子	カレーライス ひじきのマヨサラダ オレンジ	牛乳 スノーボール	豚小間・ｽｷﾑﾐﾙｸ・普通牛乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・マヨドレ・薄力粉 上白糖	たまねぎ・にんじん・ひじき 切干しだいこん・オレンジ	飲み物・水・カレールウ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・中濃ｿｰｽ しょうゆ・食塩・こしょう	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	510 15.5 18.7 181 1.2 1.1	607 18.6 22.5 184 1.1 1.5
8日 22日	水	飲み物 お菓子	食パン 鶏と野菜のチーズ焼き ピーマンのツナ和え コンソメスープ(小松菜・人参) りんご	牛乳 手作りふりかけおにぎり	鶏もも・ピザ用チーズ・ツナ缶 普通牛乳・かつお削り節	お菓子・食パン・じゃがいも 調合油・上白糖・米・白ごま	かぼちゃ・たまねぎ・ピーマン キャベツ・にんじん・こまつな りんご・ひじき	飲み物・食塩・ｺﾝｿﾒ・パセリ しょうゆ・穀物酢・水・みりん 料理酒	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	413 18.5 11.5 230 1.4 1.6	484 22.7 13.7 246 1.2 1.7
9日	木	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の香味焼き（ねぎ） コールスローサラダ 沢煮椀 もも缶	牛乳 いもけんぴ	豚小間・木綿豆腐 普通牛乳	お菓子・米・薄力粉・ごま油 調合油・さつまいも・上白糖 黒ごま	ねぎ・キャベツ・にんじん コーン冷凍・大根・えのきたけ こまつな・もも缶詰	飲み物・しょうゆ・みりん しょうが・おろしにんにく 穀物酢・食塩・こしょう・だし 水	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	458 16.7 12.7 214 1.8 1	542 20.4 15.4 230 2.1 1.1
10日 24日	金	飲み物 お菓子	ごはん 魚の竜田揚げ 筑前煮 みそ汁（高野豆腐・玉ねぎ） グレープゼリー	牛乳 ミルクくずもち	めかじき・鶏もも・高野豆腐 みそ・普通牛乳・牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ・きな粉	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖 グレープゼリー	にんじん・ごぼう・ぶなしめじ さやいんげん・たまねぎ	飲み物・しょうが・料理酒 しょうゆ・だし・みりん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	497 20.6 16.8 248 2.6 0.9	588 25.5 20.5 272 2.9 1.2
11日 25日	土	飲み物 お菓子	ジャンバラヤ かぼちゃのサラダ コンソメスープ（ｷｬﾍﾞﾂ・鶏肉） バナナ	牛乳 お麩のラスク	豚ひき肉・鶏もも・普通牛乳	お菓子・米・調合油・マヨドレ 小町麩・無塩バター・上白糖	たまねぎ・にんじん・ピーマン コーン冷凍・かぼちゃ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ冷凍・キャベツ・バナナ	飲み物・おろしにんにく ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・カレー粉・ｺﾝｿﾒ 食塩・穀物酢・こしょう・水	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	435 15.4 15 158 1.4 1.3	508 18.8 17.9 160 1.4 1.5
13日 27日	月	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 豆腐スープ オレンジ	牛乳 フルーツ寒天	豚小間・木綿豆腐 普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・薄力粉・調合油 じゃがいも・マヨドレ・上白糖	にんじん・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ冷凍・たまねぎ オレンジ・粉寒天 パインアップル缶詰 みかん缶【国産】	飲み物・しょうゆ・みりん しょうが・穀物酢・食塩 こしょう・水 鶏ガラスープ顆粒	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	440 17.7 14.1 184 1.9 0.8	516 21.5 16.9 194 2.1 1.1
14日 28日	火	飲み物 お菓子	ごはん 鶏つくね（卵なし） ひじきの五目煮 春雨スープ（コーン・わかめ） ピーチゼリー	牛乳 りんごヨーグルトケーキ	鶏ひき肉・ｽｷﾑﾐﾙｸ 高野豆腐・油揚げ 普通牛乳・ﾖｰｸﾞﾙﾄ	お菓子・米・パン粉・調合油 上白糖・普通春雨 ピーチゼリー・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	たまねぎ・ひじき・にんじん さやいんげん・カットわかめ コーン冷凍・りんご	飲み物・水・食塩・こしょう しょうゆ・みりん・だし・ｺﾝｿﾒ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	476 18.5 13.4 234 1.8 1.2	566 22.9 15.8 250 1.7 1.5
15日	水	飲み物 お菓子	お花ちらし 鶏肉の胡麻味噌焼き 茹でブロッコリー 花麩のすまし汁 みかん	牛乳 千歳飴風クッキー	油揚げ・鶏もも・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・上白糖・白ごま 調合油・マヨドレ・花麩 薄力粉・かたくり粉 無塩バター・いちごジャム	きゅうり・コーン冷凍・にんじん れんこん・ブロッコリー ほうれんそう・みかん	飲み物・穀物酢・食塩 料理酒・しょうゆ・みりん だし	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	484 18 14.9 186 1.7 1.2	575 22.1 17.8 195 1.7 1.3
17日	金	飲み物 お菓子	オムライス風 お豆ころりんサラダ スープ（玉ねぎ・コーン） ヨーグルト	牛乳 オレンジ寒天	鶏むね・卵・牛乳・大豆水煮 ヨーグルト・普通牛乳	お菓子・米・調合油・マヨドレ 白ごま・上白糖	たまねぎ・にんじん・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ冷凍 コーン冷凍・オレンジジュース 粉寒天	飲み物・ｺﾝｿﾒ・食塩 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・水	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	453 20.1 14.2 265 4.9 1.5	536 24.6 17.1 291 5.6 1.9
21日	火	飲み物 お菓子	ガパオライス（顔型） にんじんサラダ わんたんスープ（鶏肉） みかん	牛乳 ほくほくおいものケーキ	豚ひき肉・鶏もも 普通牛乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳・ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ ﾖｰｸﾞﾙﾄ	お菓子・米・調合油 上白糖・白ごま ﾜﾝﾀﾝ皮・薄力粉 さつまいも	たまねぎ・ピーマン にんじん・大根 カットわかめ・みかん 干しぶどう	飲み物 おろしにんにく・しょうゆ ウスターソース 鶏ガラスープ顆粒・ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 穀物酢・水・食塩 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	526 17.7 19.9 235 1.3 1.2	625 21.5 24.5 257 1.3 1.5
30日	木	飲み物 お菓子	中華丼(キャベツ) パクパク野菜漬け みそ汁(3種のきのこ) アップルゼリー	ジョア ツナカレーピラフ	豚小間・みそ ジョアマスカット・ツナ缶	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・アップルゼリー 調合油	にんじん・たまねぎ・キャベツ コーン冷凍・大根・えのきたけ ぶなしめじ・なめこ	飲み物・水・しょうが 鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ 穀物酢・だし・料理酒 カレー粉	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	472 15.3 8.2 204 6.7 1.3	550 17.6 9.6 180 7 1.5

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。