

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	水	ロールパン (未満児用) とり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) パンナ75g (未満児) 牛乳 きょうだいかん	牛乳・鶏もも・冷凍えび・ 脱脂粉乳・粉寒天・調整豆乳	ロールパン・マーマレード・三温糖・ 植物油・マーガリン・小麦粉・あずき缶	パン・しょうが・しょうが・にんじん・ ホールコン缶・クリーム缶・たまねぎ・ パセリ	みりん・濃口しょうゆ・食塩・ コンソメ
2	木	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) りんご40g (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	精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・ 三温糖・緑豆はるさめ・植物油	バナナ・しょうが・ササゲ・はくさい・ にんじん・青ねぎ・みかん缶・ 黄桃缶	甘みそ・みりん・濃口しょうゆ・ 鳥がらだし・食塩
17	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) りんご40g (未満児) スキムミルク ケーキモンブラン	牛乳・牛肉・木綿豆腐・ 脱脂粉乳	精白米・押麦・ごま油・片栗粉・ カスタード・生クリーム (植物性)・ 三温糖・くり甘露煮	りんご・ゆでたけのこ・ピーマン・ 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
4	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	柿フルーツ・たまねぎ・ にんじん・生しいたけ・ しめじ・にんにく・ 青ねぎ・みかん	食塩・濃口しょうゆ
6	月	麦ごはん (未満児用) 魚のみじ焼き (マヨネーズ入り) 大豆のカレースープ	牛乳 (未満児) チーズ10g (未満児) スキムミルク りんご(60g) クラッカー(10g)	牛乳・プロセス・白身魚・ ベーコン・ゆでだいず・ 脱脂粉乳	精白米・押麦・マヨネーズ・ 植物油・じゃがいも・ カレー・クッキー	にんじん・ピーマン・ たまねぎ・パセリ・ りんご	清酒・米みそ・鳥がらだし
7	火	麦ごはん (未満児用) 清汁 (豆腐・わかめ) (未満児用) ポークソテー フレンチサラダ	牛乳 (未満児) みかん(缶) (未満児) スキムミルク 焼きいも	牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・ 豚肉・まぐろ油漬缶・ 脱脂粉乳	精白米・押麦・植物油・ ピーマン・じゃがいも・ 三温糖・さつまいも	みかん缶・トマトジュレ・ たまねぎ・しめじ・ キャベツ・きゅうり・ にんじん・パセリ	かつお昆布だし・食塩・ 濃口しょうゆ・白ワイン・ トマトチャップ・食塩 (塩もみ用)・ 食酢
8	水	麦ごはん (未満児用) 煮魚 さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	牛乳 (未満児) バナナ75g (未満児) スキムミルク 米粉の黒糖蒸しパン	牛乳・魚・油揚げ・ 豆乳・脱脂粉乳	精白米・押麦・三温糖・ さつまいも・米粉・ 黒砂糖・植物油	バナナ・しょうが・ さやいんげん・れんこん・ にんじん・青ねぎ	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
9	木	黒糖パン (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) ウエハース7g (未満児) スキムミルク きのこごはん (おやつ)	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・ 油揚げ	ウエハース・黒糖パン・ 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・ 切干だし・こりん・ きゅうり・生しいたけ・ しめじ	鳥がらだし・ローリエ・ コンソメ・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
10	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・さつまいも・ 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
11	土	チャンポン バナナ(75g)	牛乳 (未満児) もも(缶)30g (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・ カスタード	もも缶・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・ バナナ	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
13	月	麦ごはん (未満児用) 魚の塩焼き ゆでブロッコリー(25g) けんちん汁	牛乳 (未満児) みかん70g (未満児) スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・魚・鶏もも・ 厚揚げ・脱脂粉乳・ きな粉・豆乳	精白米・押麦・ じゃがいも・植物油・ ネットケミックス・ 黒砂糖	みかん・ブロッコリー・ にんじん・ごぼう・ えのきたけ・ 青ねぎ・干しぶどう	食塩・煮干しだし・ 濃口しょうゆ・みりん
14	火	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 ほうれん草とツナの和え物	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) 豆乳 ピザトースト	牛乳・豚肉・まぐろ油 漬缶・調整豆乳・ ベーコン・ピザチーズ	せんべい・精白米・ 押麦・植物油・ 三温糖・食パン・ マヨネーズ	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・ ほうれん草・ トマト・ホールコン缶・ ピーマン	煮干しだし・米みそ・ 麦みそ・濃口しょうゆ・ 清酒・かつおだし・ トマトチャップ

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	18.6	14.3	286	2.2	215	0.32	0.47	26	4.5	1.7
保育所(園)における給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.2	190	0.25	0.30	20	-	1.9未満

2023年

11月 給食献立表

3歳以上児

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	水	とり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 きょうだいかん	鶏もも・冷凍えび・脱脂粉乳・牛乳・粉寒天・調整豆乳	マーメイド・三温糖・植物油・マーガリン・小麦粉・あずき缶	しょうが・にんじん・ホーロン缶・クレーン缶・たまねぎ・パセリ	みりん・濃口しょうゆ・食塩・コンソメ
2	木	魚のかば焼き風 サラダ菜(7g) 白菜と春雨のスープ	スキムミルク フルーツヨーグルト	魚・白身魚・豚肉・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	片栗粉・揚げ油・三温糖・緑豆はるさめ・植物油	しょうが・オクラ・な・はくさい・にんじん・青ねぎ・みかん缶・黄桃缶	甘みそ・みりん・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩
17	金	牛肉とピーマンの炒め煮 豆腐と野菜の清汁	スキムミルク ケーキモンブラン	牛肉・木綿豆腐・脱脂粉乳	ごま油・片栗粉・カスター・生クリーム(植物性)・三温糖・くり甘露煮	ゆでたけのこ・ピーマン・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
4	土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 みかん(70g) かりんとう	鶏肉・トリンヨーグルト・牛乳	スパゲティ・植物油・かりんとう	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・しめじ・にんにく・青ねぎ・みかん	食塩・濃口しょうゆ
6	月	魚のもみじ焼き(マヨネーズ入り) 大豆のカレースープ	スキムミルク りんご(60g) クラッカー(10g)	白身魚・ベーコン・ゆでだいたけ・脱脂粉乳	マヨネーズ・植物油・じゃがいも・カレー粉・クラッカー	にんじん・ピーマン・たまねぎ・パセリ・りんご	清酒・米みそ・鳥がらだし
7	火	ポークソテー フレンチサラダ	スキムミルク 焼きいも	豚肉・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳	植物油・ビーフシチューの素・三温糖・さつまいも	トマト・ユレ・たまねぎ・しめじ・キャベツ・きゅうり・にんじん・パセリ	食塩・白ワイン・トマトケチャップ・食塩(塩もみ用)・食酢
8	水	煮魚 さつまいもと蓮根の豆乳みそ汁	スキムミルク 米粉の黒糖蒸しパン	魚・油揚げ・豆乳・脱脂粉乳	三温糖・さつまいも・米粉・黒砂糖・植物油	しょうが・さやいんげん・れんこん・にんじん・青ねぎ	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
9	木	ポトフ(かぶ) 切干し大根のみそマヨネーズ和え	スキムミルク きのこごはん(おやつ)	牛肉・脱脂粉乳・油揚げ	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・コンソメ・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
10	金	がめ煮 清汁(かまぼこ)	豆乳 ひじきのコロコロ揚げ	鶏肉・厚揚げ・かまぼこ・塩わかめ・調整豆乳・ひじき・ゆでだいたけ・鶏卵	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
11	土	チャンポン バナナ(75g)	牛乳 カステラ	豚肉・あさり水煮缶・かまぼこ・牛乳	中華めん・ごま油・カスター	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・パセリ	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
13	月	魚の塩焼き ゆでブロッコリー(25g) けんちん汁	スキムミルク きな粉蒸しパン	魚・鶏もも・厚揚げ・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	じゃがいも・植物油・ホットケーキミックス・黒砂糖	ブロッコリー・にんじん・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ・干しぶどう	食塩・煮干しだし・濃口しょうゆ・みりん
14	火	豚肉とだいこんの煮物 ほうれん草とツナの和え物	豆乳 ピザトースト	豚肉・まぐろ油漬缶・調整豆乳・ベーコン・ピザチーズ	植物油・三温糖・食パン・マヨネーズ	だいこん・にんじん・さやいんげん・ほうれん草・たまねぎ・トマト・ホーロン缶・ピーマン	煮干しだし・濃口しょうゆ・清酒・かつおだし・トマトケチャップ

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	405	19.2	14.1	285	2.4	220	0.32	0.50	23	4.4	1.9
保育所(園)における給与栄養量の目標	380	15~26	12~18	254	2.1	215	0.28	0.35	22.5	3.2	2.1未満