

令和5年度11月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	15	水	牛乳 ビスケット ごはん すき焼き風煮物 青のりポテト みそ汁(小松菜) りんご	牛乳 もちもちチーズパン	米 ごま油 白滝 三温糖 麩 じゃが芋 油 白玉粉 薄力粉	豚小間肉 焼き豆腐 牛乳 みそ 粉チーズ	玉ねぎ にんじん 白菜 青のり 小松菜 りんご	573kcal	21.4g	1.8g
2	16	木	牛乳 コーンクッキー 味噌ラーメン しゅうまい きゅうりの甘酢漬け パナナ	牛乳 わかめおにぎり	中華麺 ごま油 上白糖 米 白すりごま 片栗粉 シュウマイの皮	豚もも肉 なると みそ 豚ひき肉 牛乳 わかめ	にんじん もやし どうもろこし キャベツ 玉ねぎ 生姜 きゅうり パナナ 昆布	574kcal	22.1g	2.7g
3	17	金	牛乳 クラッカー 麦ごはん れんこん入りつくね ほうれん草の和風和え みそ汁(大根) 柿	牛乳 きな粉揚げパン	米 押麦 上白糖 片栗粉 ごま油 コッペパン 油	鶏ひき肉 赤みそ みそ 牛乳 きな粉	生姜 玉ねぎ にんじん 蓮根 もやし ほうれん草 大根 なめこ ねぎ 柿	544kcal	19.8g	1.9g
4	18	土	牛乳 せんべい 焼き肉丼 キャベツのゆかり和え みそ汁(さつまいも) オレンジ	牛乳 ジャムクラッカーサンド	米 片栗粉 油 さつまいも クラッカー	豚小間肉 牛乳 みそ	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ ねぎ オレンジ いちごジャム	520kcal	17.8g	1.4g
6	20	月	牛乳 クラッカー カレーライス ひじきのサラダ かぶスープ パナナ	麦茶 いちごヨーグルト せんべい	米 油 じゃが芋 薄力粉 バター 上白糖 せんべい	鶏もも肉 ベーコン ヨーグルト	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん 蓮根 しめじ まいたけ ひじき キャベツ きゅうり どうもろこし パナナ いちごジャム	521kcal	14.8g	2.6g
7	21	火	牛乳 コーンスナック ごはん さばのごま味噌焼き 白菜の磯辺和え すまし汁(豆腐) りんご	牛乳 ホットケーキ	米 白すりごま 上白糖 ホットケーキ粉 バター 油	さば みそ 絹豆腐 油揚げ 牛乳 たまご	生姜 ほうれん草 白菜 にんじん きざみのり ねぎ りんご	551kcal	21.4g	1.1g
8	22	水	牛乳 ビスケット 食パン ポークチャップ フレンチサラダ コーンスープ オレンジ	牛乳 中華おこわ	食パン サラダ油 薄力粉 三温糖 米 もち米 ごま油	豚小間肉 ハム 牛乳 鶏もも肉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 赤パプリカ にんじん どうもろこし オレンジ 生姜 干し椎茸	530kcal	21.8g	2.7g
9	30	木	牛乳 コーンクッキー 麦ごはん 油淋鶏 もやしのナムル 春雨スープ 柿	牛乳 ココアちんすこう	米 押麦 上白糖 ごま油 片栗粉 油 三温糖 春雨 薄力粉	鶏もも肉 牛乳	ねぎ にんにく 生姜 もやし 小松菜 にんじん ニラ 柿	549kcal	19.3g	1.7g
10	24	金	牛乳 クラッカー かきたまうどん さつまいもの煮物 きゅうりの塩昆布和え りんご	牛乳 チーズおかかごはん	うどん 片栗粉 さつまいも 上白糖 米	鶏もも肉 たまご 牛乳 かつお節 チーズ	玉ねぎ にんじん ほうれん草 きゅうり キャベツ 塩昆布 りんご	525kcal	18.9g	2.7g
11	25	土	牛乳 せんべい 中華丼 即席漬け(かぶ) わかめスープ オレンジ	牛乳 キャロット蒸しパン	米 ごま油 上白糖 片栗粉 ホットケーキ粉	豚小間肉 わかめ 牛乳 たまご	にんじん 白菜 かぶ きゅうり 玉ねぎ オレンジ	506kcal	16.4g	1.8g
13	27	月	牛乳 クラッカー 麦ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁(きのこ) パナナ	牛乳 さつまいも春巻き	米 押麦 三温糖 さつまいも 油 上白糖 薄力粉 春巻きの皮	鮭 さつま揚げ 牛乳 みそ	切干大根 にんじん いんげん しめじ えのき まいたけ 万能ねぎ パナナ	519kcal	19.9g	1.4g
14	28	火	牛乳 コーンスナック ミルクパン チーズオムレツ グリーンサラダ チキンスープ オレンジ	牛乳 五平餅	ミルクパン 油 三温糖 米 上白糖	ベーコン たまご 牛乳 チーズ 鶏もも肉 みそ	玉ねぎ ほうれん草 白菜 きゅうり ブロッコリー にんじん キャベツ オレンジ	539kcal	22.5g	2.7g
15	29	水	牛乳 ビスケット ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのごま酢和え みそ汁(里芋) りんご	牛乳 黒糖蒸しパン	米 油 片栗粉 白すりごま 里芋 三温糖 ホットケーキ粉 黒糖	豚小間肉 牛乳 みそ	生姜 玉ねぎ きゅうり にんじん 生わかめ えのき もやし りんご	572kcal	19.8g	1.3g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・柿を予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。