

令和4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	脂質	
1	火	牛乳 かぼちゃせんべい	麦ごはん 鶏肉のトマト煮 ごま味噌きんぴら すまし汁（ほうれん草） バナナ	牛乳 ボンデケーキ	米 押麦 小麦粉 油 オリーブ油 こんにゃく ごま油 ごま	鶏もも肉 味噌 かまぼこ 牛乳 粉チーズ	玉葱 トマト缶 ごぼう にんじん いんげん ねぎ ほうれん草 バナナ	592kcal	23.3g	1.8g	
2	水	牛乳 リッツ	ドライカレー フレンチサラダ チンゲン菜スープ オレンジ	牛乳 りんごのショートブレッド	米 油 バター 小麦粉 砂糖	豚ひき肉 牛乳	玉葱 にんじん セロリー ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり 干し椎茸 チンゲン菜 オレンジ りんご	534kcal	14.6g	1.2g	
17	木	牛乳 おかかせんべい	炊き込みごはん 真砂揚げ キャベツの塩昆布和え すまし汁（はんぺん） 梨	牛乳 モンブランケーキ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 小麦粉 栗	豆腐 鶏ひき肉 たまご はんぺん 生クリーム 牛乳	ぶなしめじ ごぼう にんじん 干し椎茸 キャベツ 塩昆布 みつば 梨	604kcal	19.9g	1.2g	
4	18	金	牛乳 クラッカー	ごはん 魚のもみじ焼き ほうれん草の煮びたし みそ汁（大根） りんご	牛乳 スイートポテト	米 マヨドレ 砂糖 さつまいも バター	めかじき 味噌 油揚げ 牛乳	にんじん 赤ピーマン ほうれん草 大根 葉ねぎ りんご	554kcal	18.4g	1.2g
5	19	土	牛乳 リッツ	焼肉丼 キャベツのゆかり和え みそ汁（わかめ） オレンジ	牛乳 きな粉蒸しパン	米 片栗粉 油 麩 小麦粉 砂糖	豚もも肉 わかめ 味噌 牛乳 きな粉	玉葱 にんじん にんにく キャベツ オレンジ	513kcal	18.9g	1.0g
7	21	月	牛乳 ビスケット	食パン ポークビーンズ ブロッコリーときのこのサラダ 梨	牛乳 しらすチャーハン	食パン じゃがいも 油 砂糖 米	大豆 豚もも肉 牛乳 しらす たまご	にんじん 玉葱 にんにく 生姜 トマト ブロッコリー ぶなしめじ エリンギ 梨	510kcal	19.7g	2.2g
8	22	火	牛乳 かぼちゃせんべい	麦ごはん 鮭の塩焼き 油揚げと野菜のお浸し みそ汁（なめこ） バナナ	牛乳 フライドポテト（青のり）	米 押麦 じゃがいも 油	鮭 油揚げ 豆腐 味噌 牛乳	小松菜 白菜 にんじん なめこ ねぎ バナナ 青のり	548kcal	21.4g	1.2g
9	水	牛乳 リッツ	ビビンバ 春雨サラダ 中華スープ りんご	牛乳 かぼちゃプリン	米 ごま油 砂糖 はるさめ マヨドレ メープルシロップ	豚ひき肉 味噌 ハム 牛乳	にんにく ほうれん草 もやし にんじん きゅうり とうもろこし わかめ ねぎ りんご かぼちゃ 寒天	560kcal	17.6g	1.6g	
10	24	木	牛乳 おかかせんべい	小松菜クリームパスタ アップルドレッシングサラダ きのこスープ 柿	牛乳 ひじきおにぎり	スパゲッティ 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油 米	ツナ 牛乳 味噌 粉チーズ 鶏もも肉 油揚げ	小松菜 玉葱 キャベツ もやし にんじん りんご ぶなしめじ えのきたけ 葉ねぎ 柿 ひじき	578kcal	20.5g	1.6g
11	25	金	牛乳 クラッカー	11日：おにぎり 25日：ごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーとツナ和え みそ汁（かぶ） りんご	麦茶 せんべい フルーツヨーグルト	米 片栗粉 油 バター せんべい 砂糖	鶏もも肉 ツナ 味噌 牛乳	生姜 ブロッコリー にんじん とうもろこし かぶ りんご バナナ みかん缶 バイン缶	552kcal	21.2g	1.6g
12	26	土	牛乳 リッツ	焼きそば ジャーマンポテト 大根スープ バナナ	牛乳 焼きおにぎり	蒸し中華めん 砂糖 油 じゃがいも バター 米	豚もも肉 ベーコン 牛乳	生姜 玉葱 キャベツ 大根 もやし バナナ	593kcal	16.7g	2.3g
14	28	月	牛乳 ビスケット	麦ごはん 肉じゃが スタミナ納豆 みそ汁（わかめ） りんご	牛乳 にんじんのソフトクッキー	米 押麦 油 じゃがいも しらたき 砂糖 砂糖 米	豚もも肉 鶏ひき肉 納豆 豆腐 味噌 牛乳	にんじん 玉葱 グリンピース ねぎ にら にんにく 生姜 りんご	601kcal	19.4g	1.1g
15	29	火	牛乳 かぼちゃせんべい	ごはん 鱈の竜田揚げ 大根サラダ みそ汁（小松菜） 柿	牛乳 ココアトースト	米 片栗粉 油 片栗粉 砂糖 マヨドレ 麩 食パン バター	さば 味噌 牛乳	生姜 大根 きゅうり にんじん とうもろこし 小松菜 柿	572kcal	18.8g	1.3g
16	30	水	牛乳 リッツ	味噌ラーメン 肉団子の甘酢煮 ひとしおきゅうり オレンジ	牛乳 チキンライスおにぎり	中華めん ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 米 油	豚もも肉 なんと 味噌 豚ひき肉 鶏もも肉 牛乳	にんじん もやし とうもろこし キャベツ 生姜 玉葱 きゅうり オレンジ グリンピース	526kcal	24.3g	2.3g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・柿・梨を予定しています。（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。