

令和3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	食塩相当量
1	15	月	牛乳 ビスケット ごはん 鶏肉の唐揚げ ほうれん草のごま和え みそ汁(豆腐) バナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	米 片栗粉 油 ごま 小麦粉 砂糖 黒砂糖	鶏もも肉 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 豆乳	生姜 ほうれん草 もやし にんじん ねぎ バナナ	559kcal	22.8g	12.1g	1.7g
2	16	火	牛乳 かぼちゃせんべい ハヤシライス ブロッコリーときのこのサラダ チンゲン菜スープ 柿	牛乳 ウエハース キャロットオレンジゼリー	米 油 砂糖 バター 小麦粉 ごま油 ウエハース	豚もも肉 生クリーム 牛乳	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム しめじ えのきたけ エリンギ ブロッコリー ねぎ チンゲン菜 柿 オレンジジュース 野菜ジュース	508kcal	14.2g	14.8g	2.1g
3	17	水	牛乳 リッツ さつまいもごはん 真砂揚げ キャベツ塩昆布和え すまし汁 バナナ	牛乳 麩ラスク(シュガー)	米 さつまいも ごま ごま油 片栗粉 油 麩 バター 砂糖	豆腐 鶏ひき肉 たまご はんぺん 牛乳	にんじん 干し椎茸 キャベツ 塩昆布 糸みつば オレンジ	510kcal	18.0g	17.0g	1.8g
4	18	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 コンソメスープ オレンジ	牛乳 焼きおにぎり	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 バター 砂糖 米	ツナ 牛乳 粉チーズ 小松菜 玉葱 キャベツ もやし きゅうり にんじん りんご かぶ えのきたけ オレンジ	566kcal	19.1g	17.0g	2.1g	
5	19	金	牛乳 クラッカー ごはん 松風焼き ピーマンとじゃこ炒め みそ汁(じゃがいも) りんご	麦茶 せんべい カップヨーグルト	米 パン粉 砂糖 油 ごま しらたき ごま油 じゃがいも せんべい	鶏ひき肉 味噌 たまご じゃこ ヨーグルト	生姜 ねぎ ピーマン にんじん 玉葱 りんご	549kcal	21.2g	10.0g	1.9g
6	20	土	牛乳 リッツ 麻婆豆腐丼 もやしのナムル わかめスープ オレンジ	牛乳 じゃがいももち	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま じゃがいも バター	豚ひき肉 味噌 豆腐 牛乳	にんにく 生姜 ねぎ にんじん 干し椎茸 もやし きゅうり わかめ コーン オレンジ	504kcal	17.7g	14.8g	2.0g
8	22	月	牛乳 ビスケット 味噌ラーメン 肉団子の甘辛煮 ひとしおきゅうり オレンジ	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん	中華麺 ごま油 ごま 砂糖 片栗粉 米 油	豚もも肉 なた 味噌 豚ひき肉 牛乳 高野豆腐	にんじん もやし コーン キャベツ 生姜 玉葱 きゅうり オレンジ	569kcal	26.5g	17.0g	2.4g
9	23	火	牛乳 かぼちゃせんべい ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 みそ汁(小松菜) りんご	牛乳 ココアトースト	米 マヨドレ 油 砂糖 食パン バター	鮭 味噌 油揚げ 大豆 牛乳	玉葱 コーンクリーム ひじき にんじん ごぼう いんげん 小松菜 えのきたけ りんご ココアパウダー	508kcal	21.1g	12.8g	1.4g
10	24	水	牛乳 リッツ ごはん 肉じゃが スタミナ納豆 みそ汁(大根) バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ	米 油 じゃがいも しらたき 砂糖 ごま油 小麦粉	豚もも肉 納豆 味噌 牛乳 豆腐	にんじん 玉葱 グリンピース 切干大根 にら キャベツ バナナ	584kcal	20.5g	14.6g	1.5g
11	25	木	牛乳 おかかせんべい 麦ごはん いわしの梅煮(乳児:白身魚の照り焼き) 油揚げと野菜のお浸し すまし汁 柿	牛乳 ぐるぐるパイ(紫芋)	米 押麦 砂糖 麩 パイシート 紫芋 ごま	いわし かい 油揚げ 牛乳	昆布 梅干し(塩漬) 生姜 白菜 小松菜 にんじん 葉ねぎ 柿	509kcal	20.2g	15.8g	2.4g
12	26	金	牛乳 クラッカー ミルクパン チキンのオレンジ焼き マセドアンサラダ コーンスープ りんご	牛乳 ツナえのきおにぎり	ミルクパン じゃがいも 油 砂糖 米	鶏もも肉 チーズ 牛乳 ツナ	マーメレードジャム にんにく 生姜 にんじん きゅうり 玉葱 コーン コーンクリーム	581kcal	21.6g	19.3g	2.3g
13	27	土	牛乳 リッツ 焼きそば 中華きゅうり きのこスープ オレンジ	牛乳 わかめごはん	蒸し焼きそば麺 砂糖 油 ごま油 ごま 米	豚もも肉 牛乳	生姜 玉葱 キャベツ にんじん もやし きゅうり しめじ えのきたけ 葉ねぎ オレンジ わかめ	458kcal	14.9g	10.5g	2.3g
14	28	日	牛乳 ビスケット 食パン ポークビーンズ グリーンサラダ(ブロッコリー) 柿	牛乳 衣笠丼	食パン じゃがいも 油 砂糖 米 片栗粉	大豆 豚もも肉 牛乳 油揚げ たまご	にんじん 玉葱 にんにく 生姜 トマト缶 キャベツ ブロッコリー きゅうり 柿 ねぎ	511kcal	21.1g	17.8g	2.0g
15	29	月	牛乳 かぼちゃせんべい ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 みそ汁(小松菜) りんご	牛乳 ココアトースト	米 マヨドレ 油 砂糖 食パン バター	鮭 味噌 油揚げ 大豆 牛乳	玉葱 コーンクリーム ひじき にんじん ごぼう いんげん 小松菜 えのきたけ りんご ココアパウダー	508kcal	21.1g	12.8g	1.4g

※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。