

2021年11月号

日	曜	献立	食品名および材料名				日	曜	献立	食品名および材料名				
			からだをつくる	体の調子を整える	熱や力になる	おやつ				からだをつくる	体の調子を整える	熱や力になる	おやつ	
1	月	ごはん	鶏肉の甘辛煮	鶏肉	100	米	70	おかし (マリー)	ロールパン	ロールパン	40	サクサクパイ パイシート(餅抜き) さとう		
		春雨サラダ	ベーコン	きゅうり	15	春雨	8		ドレッシングサラダ	たまねぎ	20		人参	6
		みそ汁	ソフト木綿豆腐	豆腐	20	なめこ	10		クリームシチュー	鶏肉	20		たまねぎ	10
		果物		みかん	30				鶏肉	20	たまねぎ		10	コーン
2	火	ごはん	ブルコギ (牛肉と野菜の炒め物)	牛肉	40	米	70	マカロニあべ川 マカロニ きなこ、さとう	塩昆布とツナの 和風スパゲティ	ツナ	15	人参 マフィン ホットケーキミックス 小麦粉、牛乳、バター さとう、人参		
		おくらとコーンの 和え物		たまねぎ	10				豚しゃぶの ごま和え	豚肉	20		大根	20
		小松菜スープ		小松菜	10				果物				人参	10
		果物		みかん	30								人参	10
4	木	ごはん	きざみうどん	うどん	150	米	70	かにパン (卵不使用)	ハヤシライス	牛肉	20	おかし (乳児…お子様向け) (幼児…塩バターりんご)		
		鶏ささみの ごま和え	鶏ささみ	20	きゅうり	30	甘酢和え		人参	10	キャベツ		30	
		果物		バナナ	40				果物				人参	10
		果物		バナナ	40								人参	10
5	金	ごはん	煮魚	たら	60	米	70	おかし (野菜煎餅)	ごはん	煮魚	60	マシュマロ サンド クラッカー マシュマロ		
		キャベツの和え物	大豆	5	キャベツ	30	さつまいも		20	すまし汁	ソフト木綿豆腐		20	
		みそ汁		たまねぎ	10	人参	10		果物				人参	10
		果物		みかん	30								人参	10
6	土	ごはん	ピラフ	ツナ	15	米	70	おかし (麦ウエハース)	チャーハン	ベーコン	15	おかし (豆乳のクッキー)		
		コンソメスープ		ポウレン草	10	人参	10		中華スープ	チンゲン菜	20		人参	10
		果物		りんご	30				果物				人参	10
		果物		りんご	30								人参	10
8	月	ごはん	マーボー豆腐	豚ミンチ	25	米	70	おかし (エースコイン)	ごはん	豚肉のしょうが煮	豚肉	100	おかし (乳児…シンガポール) (幼児…カンパン)	
		きゅうりもみ		きゅうり	30	人参	10		すまし汁	人参	10	人参		10
		わかめスープ		わかめ	0.3	人参	10		果物			人参		10
		果物		みかん	30							人参		10
9	火	ごはん	そばめし	豚肉	20	米	70	黒豆ケーキ 小麦粉、牛乳、バター 黒豆、さとう	ふりかけごはん	おなかふりかけ	2	ようかん こしあん 寒天		
		ホウレン草の 和え物		ポウレン草	10	人参	10		きしめん汁	人参	10		人参	10
		果物		バナナ	40				果物				人参	10
		果物		バナナ	40								人参	10
10	水	ごはん	炊飯	鶏肉	20	米	70	ふわふわ ヨーグルト プレーンヨーグルト みかん缶 マシュマロ	ごはん	鶏肉の粉チーズ焼き	鶏肉	80	おかし (ハードクッキー)	
		コーンスロー (餅抜きマヨネーズ)		コーン	5	人参	10		ドレッシング サラダ	人参	10	人参		10
		果物		みかん	30				コンソメスープ	人参	10	人参		10
		果物		みかん	30				果物			人参		10
11	木	ごはん	かやくごはん	うすあげ	5	米	70	サブレ 小麦粉、バター さとう	ごはん	牛肉と野菜の炒め煮	牛肉	20	ふうすく ふ バター、さとう	
		煮魚	煮魚	60	人参	10	おくらとツナの 和え物		ツナ	5	人参	10		
		あんかけ汁		たまねぎ	20	人参	10		みそ汁	人参	10	人参		10
		果物		みかん	30				果物			人参		10
12	金	ごはん	煮魚	鶏肉	100	米	70	おかし (ソフト煎餅)	鶏肉	鶏肉	40	おかし (野菜クッキー)		
		ブロックの ツナ和え	ツナ	5	人参	10	すまし汁		人参	10	人参		10	
		みそ汁	ソフト木綿豆腐	豆腐	20	人参	10		果物				人参	10
		果物		みかん	30								人参	10
13	土	ごはん	すまし汁	鶏肉	30	米	70	おかし (黒ごまクッキー)	彩り焼きそば	ベーコン	10	スイーツ ポテト さつまいも、さとう バター、牛乳		
		果物		バナナ	40				鶏ささみの ごま和え	鶏ささみ	20		人参	10
		果物		バナナ	40				果物				人参	10
		果物		バナナ	40								人参	10
15	月	ごはん	もちのりごはん	もちのり	0.5	米	70	おかし (動物ビクワット)	ドライカレー	豚ミンチ	30	おかし (ホームパイ)		
		小松菜の和え物	小松菜	10	人参	10	大根サラダ		人参	10	人参		10	
		すまし汁		たまねぎ	20	人参	10		果物				人参	10
		果物		みかん	30								人参	10

☆海外産の食品を使用する場合は業者に、検査機関の結果(細菌・残留農薬など)をもとにした安全証明書の発行を義務づけています。
 ☆食材の価格や入荷状況、行事などにより、記載の量と差が生じたり、食材や献立変更になる場合があることをご了承ください。
 ☆材料(食品名)の中には調味料は記載していません。
 ☆乳児は10時におやつがあります。
 ☆乾物については、乾燥した状態で記載しています。
 ☆アレルギーの対応については、赤字で記載しています。

エネルギー	509kcal	炭水化物	73.0g
たんぱく質	20.4g	食塩	1.6g
脂質	15.3g	カルシウム	232mg

(3~5歳児) ※1日の給与量の45%を目標に設定しています。

エネルギー	596kcal	炭水化物	85.0g
たんぱく質	23.8g	食塩	1.7g
脂質	17.9g	カルシウム	258mg

11月9日に兵庫県の料理を作ります
 給食…そばめし
 おやつ…黒豆ケーキ