

11月献立表

令和 5年度

慈照幼稚園

		3歳未満児		献立名	食品の働き			15時おやつ	
		10時おやつ	主食		あか 血や肉や骨	きいろ 熱や力	みどり 体の調子を整える		
1	水	お茶 チーズ	ごはん	カレイの漬け焼き すまし汁	♡玉ねぎの炒め物 りんご	カレー ベーコン 豆腐	ごはん	玉ねぎ ほうれん草 エリンギ 大根 人参	お茶 卵サンド
2	木	お茶 おせんべい	黒食パン	照り焼きチキン 野菜スープ	もやしの中華和え グレープフルーツ	鶏肉	黒食パン じゃが芋	もやし 小松菜 コーン ブロッコリー キャベツ いんげん	お茶 ♡チーズおかかおにぎり
3	金	※文化の日※							
4	土	お茶 おせんべい	うどん	五目うどん	チーズ バナナ	豚肉 油揚げ	うどん	大根 人参 長ネギ	
5	日	※休園※							
6	月	お茶 おせんべい	ごはん	親子丼 味噌汁	切干の和え物 グレープフルーツ	鶏肉 鶏卵 高野豆腐 わかめ	ごはん	玉ねぎ 人参 ニラ 椎茸 人参 切干大根 きゅうり 長ネギ 大根	お茶 ヨーグルトあえ
7	火	お茶 クッキー	ごはん	ほっけの塩焼き きのこスープ	白菜のおかか和え オレンジ	ほっけ	ごはん	白菜 人参 小松菜 えのき しめじ エリンギ 椎茸 玉ねぎ	お茶 マドレーヌ
8	水	お茶 おせんべい	ごはん	唐揚げ 野菜スープ	ブロッコリーサラダ グレープフルーツ	鶏肉	ごはん	ブロッコリー カリフラワー 人参 キャベツ 長ネギ 大根	お茶 ♡ミルクパン
9	木	お茶 パイ	メロンパン	エビフライ すまし汁	白菜の塩昆布和え みかん	エビフライ 豆腐 塩昆布	メロンパン	白菜 人参 もやし しめじ 玉ねぎ	お茶 お麩ラスク
10	金	お茶 おせんべい	菜飯	♡鯖の香味ソース 中華スープ	さつま芋のサラダ りんご	鯖 チーズ	ごはん さつま芋	玉ねぎ にんにく 生姜 人参 大根菜 きゅうり もやし チンゲン菜 椎茸	お茶 原宿ドック
11	土	お茶 おせんべい	パスタ	ナポリタン	チーズ バナナ	ベーコン チーズ	パスタ	ピーマン 玉ねぎ	
12	日	※休園※							
13	月	お茶 チーズ	ごはん	カジキのトマトソース コンソメスープ	マカロニサラダ オレンジ	かじき ハム	ごはん マカロニ じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン トマト 人参 大根	お茶 マシュマロフレーク
14	火	お茶 おせんべい	ごはん	炒り豆腐 南瓜スープ	もやしのナムル グレープフルーツ	豆腐 鶏卵	ごはん	人参 椎茸 玉ねぎ しめじ もやし 小松菜 人参 南瓜 玉ねぎ	お茶 じゃがバター
15	水	お茶 クラッカー	♡ちらし 寿司	♡鯖のタルタル焼き 野菜スープ	わかめサラダ グレープフルーツ	鶏卵 鮭 わかめ	ごはん こんにゃく	人参 筍 絹さや キャベツ 小松菜 白菜 玉ねぎ 人参	お茶 フルーツゼリー
16	木	お茶 おせんべい	コッペパン	ポークピーンズ	ツナサラダ バナナ	豚肉 大豆 ツナ	コッペパン じゃが芋	いんげん 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 レタス	お茶 ひじきおにぎり
17	金	お茶 クッキー	パスタ	♡塩昆布パスタ	根菜サラダ オレンジ	ツナ 塩昆布	パスタ	キャベツ 人参 椎茸 人参 蓮根 いんげん 小松菜 ごぼう	お茶 焼きプリンタルト
18	土	お茶 おせんべい	うどん	鶏塩うどん	チーズ バナナ	鶏肉	うどん	大根 白菜 ほうれん草 生姜 にんにく	
19	日	※休園※							
20	月	お茶 おせんべい	中華麺	味噌ラーメン	磯香和え バナナ	豚肉 なると	中華麺	にんにく もやし キャベツ 人参 キャベツ 人参 小松菜 えのき	お茶 アップルパイ
21	火	お茶 クラッカー	ごはん	♡鯖のチーズ焼き 味噌汁	ほうれん草の塩ナムル オレンジ	鯖 チーズ 豆腐	ごはん	ほうれん草 もやし 人参 人参 長ネギ なめこ	お茶 リッツサンド
22	水	お茶 おせんべい	ごはん	厚揚げのそぼろ煮 春雨スープ	じゃこサラダ グレープフルーツ	豚肉 かにかま 厚揚げ	ごはん	玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ 人参 小松菜 ニラ 長ネギ	お茶 キラキラゼリー
23	木	※勤労感謝の日※							
24	金	お茶 パイ	わかめ ごはん	ホキフライ オニオンスープ	大根サラダ みかん	ホキフライ わかめ ベーコン かにかま	ごはん	大根 人参 小松菜 玉ねぎ 人参 ニラ	お茶 たいやき
25	土	お茶 おせんべい	うどん	♡ちゃんぽん風うどん	チーズ バナナ	豚肉 チーズ なると	うどん	白菜 筍 人参	
26	日	※休園※							
27	月	お茶 チーズ	ごはん	鯖のもみじ焼き コンソメスープ	もやしの胡麻和え グレープフルーツ	鯖 ハム	ごはん	人参 もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ コーン キャベツ	お茶 フライドポテト
28	火	お茶 おせんべい	♡くり ごはん	♡鶏肉のネギ塩ソース すまし汁	ひじきのマヨサラダ オレンジ	鶏肉 ひじき チーズ	ごはん 栗	にんにく あさつき 玉ねぎ 小松菜 ほうれん草 きゅうり 椎茸 人参	お茶 クリームパン
29	水	お茶 クッキー	ごはん	ポークカレー 福神漬け	花野菜サラダ ロールケーキ	豚肉	ごはん	人参 玉ねぎ じゃが芋 トマト ブロッコリー カリフラワー コーン	お茶 マカロニあべかわ
30	木	お茶 おせんべい	ごはん	♡焼き肉丼 中華スープ	♡チョップドサラダ みかん	豚肉 ハム 大豆 ツナ	ごはん さつま芋	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく 大根 人参 コーン もやし チンゲン菜 椎茸	お茶 ♡大学芋

給食にはカルシウム強化の為、牛乳を提供しています。
材料の都合により、献立を変更することがあります。
♡は新メニューです。

以上児

エネルギー	501 kcal
たんぱく質	21.7 g
脂質	16.0 g
食塩相当量	2.0 g

未満児

エネルギー	372 kcal
たんぱく質	15.7 g
脂質	12.0 g
食塩相当量	1.5 g

