11月 給食献立表

日	曜	昼　食	3時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	金	五目ご飯(α米) けんちん汁 ごま焼肉 粉ふきいも フルーツ	麦茶 あみじゃが	油揚げ・木綿豆腐・淡色辛みそ 煮干し・かつお削り節・豚ばら	米・車糖・さといも・調合油・ごま じゃがいも・ポテトチップス	ごぼう・にんじん・乾しいたけ・さやえんどう
2	土	焼きそば 白菜とベーコンのスープ ヨーグルト　フルーツ	牛乳 ゴマステイック	豚ばら・ベーコン・ヨーグルト 普通牛乳	中華めん・薄力粉・有塩バター・粉糖 ごま	にんじん・キャベツ・りょくとうもやし・ぶなしめじ 青ピーマン・あおのり・はくさい・たまねぎ・みかん
5	火	三色丼 千切り野菜のすまし汁 柿サラダ　寒天ゼリー	牛乳 ジャムサンド	豚ひき肉・鶏卵・かつお削り節 普通牛乳	米・車糖・調合油・車糖・食パン いちごジャム・有塩バター	にんじん・大根・えのきたけ・さやえんどう・粉寒天 ま昆布・かき・キャベツ・きゅうり・りんご飲料
6	水	ごはん　みそ汁 鮭のもみじ焼き 大根のそぼろ煮　フルーツ	麦茶 肉うどん	煮干し・かつお削り節・淡色辛みそ しろさけ・豚ひき肉・豚ばら	米・さつまいも・マヨドレ・車糖 調合油・干しうどん・かたくり粉	たまねぎ・生わかめ・にんじん・大根 バナナ・根深ねぎ・ま昆布
7	木	きのこご飯　すまし汁 鶏から揚げネギソース　白菜のお浸し フルーツ	牛乳 五平もち	油揚げ・木綿豆腐・かつお削り節 鶏もも・普通牛乳・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉・調合油・ごま油 ごま	ぶなしめじ・まいたけ・生わかめ・根深ねぎ・みかん はくさい・にんじん・きゅうり・もやし
8	金	ごはん　えのきのスープ 和風ハンバーグ　野菜炒め フルーツ	牛乳 鬼まんじゅう	かつお削り節・豚ひき肉・普通牛乳 淡色辛みそ	米・パン粉・車糖・かたくり粉 ごま油・さつまいも・薄力粉・上新粉 車糖	えのきたけ・こねぎ・たまねぎ ほしひじき・りょくとうもやし・ぶなしめじ にら・にんじん・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・かき
9	土	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ･ﾐｰﾄｿｰｽ 千切りスープ 蒸し野菜サラダ　ゼリー	牛乳 きな粉パン	豚ひき肉・パルメザンチーズ ベーコン・普通牛乳・きな粉	ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・調合油・車糖 有塩バター・じゃがいも・ゼリー・ロ	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・キャベツ ブロッコリー
11	月	ハヤシライス　白菜のスープ ちくわのシーザーサラダ　フルーツ	麦茶 混ぜご飯おにぎり	豚ばら・焼き竹輪・パルメザンチーズ 油揚げ	米・調合油・マヨドレ・車糖・米	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・はくさい・ごぼう キャベツ・きゅうり・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・バナナ
12	火	ごはん　すまし汁　カジキの甘辛だれ 野菜と油揚げのみそ炒め　フルーツ	牛乳 豆乳クリームサンド	絹ごし豆腐・かつお削り節・めかじき 油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳・調製豆乳	米・かたくり粉・調合油・ごま・車糖 ごま油・食パン・車糖	まいたけ・にんじん・しょうが・キャベツ かき
13	水	ごはん　みそ汁　豚肉の生姜焼き 白菜のごま和え　フルーツ	牛乳 黒糖蒸しケーキ	油揚げ・煮干し・かつお削り節 淡色辛みそ・豚ロース・普通牛乳・鶏卵	米・さつまいも・調合油・ごま・車糖 黒砂糖・なたね油・薄力粉	たまねぎ・しょうが・ブロッコリー・キャベツ にんじん・温州みかん
14	木	ふりかけごはん　すまし汁 ぶりの塩麹焼き　筑前煮　フルーツ	麦茶 みそラーメン	かつお削り節・ぶり・鶏もも・豚ばら 淡色辛みそ	米・ごま・車糖・米こうじ・ごま油 中華めん・有塩バター	あおのり・焼きのり・生わかめ・たまねぎ・キャベツ こまつな・ま昆布・にんじん・ごぼう・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰 乾しいたけ・れんこん・たけのこ・さやいんげん・りんご
15	金	茶飯おにぎり　かぶのスープ ミートローフ　マカロニサラダ フルーツヨーグルト	麦茶 スイートポテト パイ	豚ひき肉・豆乳・ヨーグルト	米・パン粉・調合油・ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ 車糖・マヨドレ・車糖・パイ皮 さつまいも・有塩バター・グラニュー糖	カットわかめ・かぶ・かぶ・たまねぎ にんじん・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・きゅうり・りんご バナナ・みかん缶詰
16	土	ドライビーンズ　野菜スープ ポテトサラダ　ゼリー	牛乳 黒ゴマバターサンド	豚ひき肉・だいず・普通牛乳	米・調合油・じゃがいも・マヨドレ 車糖・食パン・有塩バター・車糖・ごま	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・きゅうり・寒天 トマト缶詰・しょうが・にんにく・キャベツ・りんご飲料
18	月	ごはん　すまし汁　カレイの照り焼き おからの煮物　フルーツ	牛乳 きのこ スパゲッテイ	かつお削り節・まがれい・おから 豚ロース・普通牛乳・ベーコン	米・じゃがいも・車糖・ごま油 ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・調合油	生わかめ・こまつな・ま昆布・にんじん 乾しいたけ・根深ねぎ・さやいんげん りんご・えのきたけ・ぶなしめじ・たまねぎ・にんにく
19	火	✿ひきずり丼(愛知県の郷土料理) みそ汁　ほうれん草のじゃこ和え フルーツ	牛乳 きな粉クッキー	鶏もも・焼き豆腐・油揚げ・煮干し・しらす干し かつお削り節・淡色辛みそ・普通牛乳・きな粉	米・車糖・ごま油・薄力粉 有塩バター・ごま	根深ねぎ・はくさい・生しいたけ・たまねぎ・かき なめこ・ほうれんそう・ブラックマッペもやし・にんじん
20	水	若布おにぎり　芋汁 豚肉のマーマレード焼き きゅうりと塩昆布の和え物　フルーツ	麦茶 スイートプール	淡色辛みそ・かつお削り節 豚かたロース・鶏卵	米・ごま・さつまいも・マーマレード 調合油・ロールパン・有塩バター・車糖・薄力粉	わかめ・大根・にんじん・はくさい ぶなしめじ・キャベツ・きゅうり・塩昆布・温州みかん
21	木	ごはん　すまし汁　たらの甘酢あん ☆肉かぼちゃ　フルーツヨーグルト	麦茶 ゆかりチーズ おにぎり	蒸しかまぼこ・かつお削り節・まだら 豚かたロース・ヨーグルト・プロセスチーズ	米・薄力粉・調合油・車糖・かたくり粉 車糖	はくさい・ま昆布・西洋かぼちゃ・たまねぎ さやいんげん・りんご・バナナ・みかん缶詰・うめ
22	金	ごはん　すまし汁　鶏肉のみそ焼き 白菜と竹輪のごま酢あえ　金時豆の甘煮 フルーツ	牛乳 ハッシュドポテト	かつお削り節・鶏もも・淡色辛みそ 焼き竹輪・うずら豆・普通牛乳	米・車糖・ごま・じゃがいも・かたくり粉 調合油	大根・えのきたけ・にんじん・ま昆布 はくさい・りんご
25	月	里芋のカレー　豆腐スープ キャベツとコーンのサラダ　フルーツ	牛乳 カリントトースト	豚もも・普通牛乳・木綿豆腐	米・さといも・調合油・薄力粉・車糖 食パン・黒砂糖・有塩バター	たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく・キャベツ しょうが・りんご・生わかめ・根深ねぎ・きゅうり バナナ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰
26	火	ごはん　豚汁　サバの生姜焼き 高野豆腐と野菜煮　フルーツ	麦茶 おかかおにぎり	豚かたロース・生揚げ・淡色辛みそ 煮干し・かつお削り節・まさば・凍り豆腐	米・車糖・じゃがいも	大根・ごぼう・にんじん・ぶなしめじ はくさい・葉ねぎ・しょうが・さやいんげん・かき
27	水	ごはん　沢煮椀　おろしハンバーグ チンゲン菜の炒め物　寒天ゼリー	牛乳 いそべじゃがもち	かつお削り節・豚ひき肉・普通牛乳 ロースハム	米・パン粉・車糖・ごま油・車糖 じゃがいも・かたくり粉	たけのこ・ごぼう・にんじん・生しいたけ・ぶどう飲料・寒天 ほうれんそう・ま昆布・たまねぎ・エリンギ・にんにく 生しいたけ・大根・チンゲンサイ・はくさい・焼きのり
28	木	じゃこのチャーハン　若布スープ 春巻き　キャベツとツナの甘酢和え フルーツ	 麦茶 マロンケーキ	しらす干し・絹ごし豆腐・豚ひき肉 まぐろ缶詰・鶏卵	米・ごま油・普通はるさめ・車糖 春巻きの皮・調合油・有塩バター 薄力粉・日本ぐり	根深ねぎ・生わかめ・にんじん りょくとうもやし・たけのこ水煮缶詰 たけのこ・キャベツ・温州みかん
29	金	ミルクロール　ジュリエンヌスープ 鮭とポテトのグラタン ボイルブロッコリー　人参の甘煮　フルーツ	麦茶 温そうめん	しろさけ・普通牛乳・プロセスチーズ 豚かた・かつお削り節	ロールパン・じゃがいも・調合油 有塩バター・薄力粉・パン粉・車糖 そうめん・ひやむぎ	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー 温州みかん・根深ねぎ・ま昆布 さやえんどう
30	土	中華丼　キャベツスープ 春雨サラダ　ヨーグルト	牛乳 ウインナードック	豚かたロース・ヨーグルト・普通牛乳 調製豆乳・ウインナー	米・ごま油・車糖・かたくり粉 普通はるさめ・ごま・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・調合油	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・はくさい しょうが・キャベツ・きゅうり

今月の平均給与量			
	エネルギー	タンパク質	脂質
3歳以上児	563kcal	21.2ｇ	18.5ｇ
3歳未満児	450kcal	17.0g	14.8g

✿今月の郷土料理✿

19日(火)「ひきずり丼」(愛知県)

「ひきずり」は名古屋の方言で「すきやき」のことを言います。　鶏肉を使ったすき焼き丼です。

☆今月のおすすめメニュー☆

21日(木)「肉かぼちゃ」

かぼちゃが苦手な子どももお肉と一緒に煮ることで食べやすい煮物になっています。

給食だよりに作り方が載っています。ご覧ください。

～今月の予定～

1日(金)：引き渡し訓練・災害食(α米)の試食。

13日(金)：幼児園外保育(幼児クラスお弁当持参)

献立表の昼食はもも組　すみれ組　ちゅうりっぷ組のメニューです。

２０日(水)：「みのり会」子どもたちと芋汁・おにぎりを作ります。

２８日(木)：誕生日会

※すみれ組　もも組の15時の牛乳は麦茶になります。
※献立表にある食材で食べていないものは、ご家庭で試していただくようおねがいします。
※仕入れの都合などにより、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

弥生保育園　　令和6年11月