



# 2022年11月 給食献立表



大島なかよし保育園

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	火	麦茶 ヨーグルト	麦ごはん 鶏肉のトマト煮 すまし汁 ごま味噌きんぴら ハナナ	牛乳 もちもちチーズパン	精白米 押麦 小麦粉 油 砂糖 糸こんにゃく いりごま 白玉粉	鶏もも肉 味噌 かつお節 かまぼこ 牛乳 チーズ	玉ねぎ カットトマト ごぼう 人参 さやいんげん ねぎ ほうれん草 ハナナ	592kcal	23.3g	18.3g	1.8g
2	水	牛乳 のりものビスケット	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	精白米 小麦粉 油 砂糖 バター 砂糖	豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり セロリ 干し椎茸 チンゲン菜 オレンジ りんご	534kcal	14.6	15.4g	2.0g
	17 木	牛乳 カリボテ	炊き込みご飯 豆腐の真砂揚げ キャベツの塩昆布和え すまし汁 柿	牛乳 モンブランケーキ	精白米 さつまいも 砂糖 マヨネーズ バター	鶏ひき肉 豆腐 卵 牛乳 塩昆布 かつお節 はんぺん 生クリーム	人参 キャベツ しめじ ごぼう 干し椎茸 三つ葉 柿	650kcal	19.9g	26.9g	2.3g
4	18 金	牛乳 コーンクッキー	ご飯 魚のみもじ焼き みそ汁 ほうれん草の煮ひたし りんご	牛乳 スイートポテト	精白米 砂糖 マヨネーズ バター さつまいも	めかじき 味噌 牛乳 かつお節	人参 ピーマン ほうれん草 大根 葉ねぎ りんご	554kcal	18.4g	16.1g	1.2g
5	19 土	牛乳 野菜チップス	焼き肉丼 ゆかり和え みそ汁 オレンジ	麦茶 ヨーグルト ビスケット	精白米 片栗粉 油 ビスケット	豚小間肉 わかめ 味噌 牛乳 かつお節 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ オレンジ	564kcal	20.4g	13.2g	1.3g
7	21 月	牛乳 星スナック	食パン ポークビーンズ オニオンスープ ブロッコリーときのこのサラダ りんご	牛乳 しらすチャーハン	食パン じゃがいも 油 砂糖 精白米	豚小間肉 大豆 卵 牛乳 しらす	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 カットトマト トマトピューレ ブロッコリー しめじ エリンギ ねぎ りんご	510kcal	19.7g	17.4g	2.2g
8	22 火	麦茶 ヨーグルト	麦ごはん 鮭の塩焼き みそ汁 油揚げと野菜のお浸し ハナナ	牛乳 フライドポテト	精白米 押麦 油 じゃがいも	鮭 油揚げ 豆腐 味噌 かつお節 牛乳 青のり	人参 小松菜 白菜 なめこ ねぎ ハナナ	548kcal	21.4g	15.6g	1.2g
9	水	牛乳 のりものビスケット	ビビンバ はるさめサラダ わかめスープ りんご	牛乳 かぼちゃプリン	精白米 油 砂糖 マヨネーズ 春雨 メープルシロップ	豚ひき肉 味噌 わかめ ハム 牛乳 寒天	人参 にんにく ほうれん草 もやし きゅうり とうもろこし ねぎ かぼちゃ りんご	560kcal	17.6g	20.6g	1.6g
10	24 木	牛乳 カリボテ	小松菜クリームパスタ きのコスープ アップルドレッシングサラダ 柿	牛乳 ひじきご飯	スパゲティ 油 小麦粉 バター 精白米 砂糖	鶏もも肉 ツナ 味噌 チーズ ひじき 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ きゅうり もやし しめじ えのきたけ 葉ねぎ 干し椎茸 柿	578kcal	20.5g	18.0g	2.3g
11	25 金	牛乳 コーンクッキー	ご飯 鶏の唐揚げ コーンバター炒め みそ汁 ブロッコリーツナ和え りんご	麦茶 せんべい フルーツヨーグルト	精白米 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ バター せんべい	鶏もも肉 ツナ 味噌 かつお節 ヨーグルト	人参 ブロッコリー とうもろこし かぶ 生姜 りんご ハナナ みかん缶	589kcal	21.2g	13.0g	1.6g
12	26 土	牛乳 野菜チップス	焼きそば ジャーマンポテト 大根スープ バナナ	牛乳 プリン せんべい	蒸し中華めん 油 砂糖 バター プリン せんべい じゃがいも	豚小間肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 生姜 大根 ハナナ	605kcal	19.6g	16.3g	2.9g
14	28 月	牛乳 星スナック	麦ごはん 肉じゃが 納豆和え みそ汁 りんご	牛乳 キャロットクッキー	精白米 押麦 油 砂糖 しらたき じゃがいも バター 小麦粉	豚小間肉 鶏ひき肉 納豆 牛乳 わかめ 豆腐 味噌 かつお節	玉ねぎ 人参 ねぎ グリンピース にら にんにく 生姜 りんご	599kcal	19.4g	19.1g	1.2g
15	29 火	麦茶 ヨーグルト	ご飯 鯖の竜田揚げ 大根サラダ みそ汁 柿	牛乳 ココアトースト	精白米 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ バター 麩 食パン	鯖 かつお節 味噌 牛乳	人参 きゅうり 大根 小松菜 生姜 とうもろこし 柿	572kcal	18.8g	23.3g	1.3g
16	30 水	牛乳 のりものビスケット	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 チキンライス	中華めん 油 砂糖 すりごま 片栗粉 精白米	鶏もも肉 なると 味噌 牛乳 豚ひき肉 鶏もも肉	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ 生姜 とうもろこし きゅうり グリンピース オレンジ	526kcal	24.3g	16.0g	3.3g

※今月の果物は、バナナ・りんご・柿・オレンジを予定しています。(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。