

2021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	15	月	牛乳 星せんべい ご飯 鶏肉のから揚げ ほうれん草のごま和え みそ汁 バナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	米 片栗粉 サラダ油 黒砂糖 すりごま 三温糖 ホットケーキ粉	牛乳 鶏もも肉 わかめ 豆腐 味噌	生姜 ほうれん草 もやし 人参 ねぎ バナナ	597kcal	22.6g	16.2g	1.7g
2	16	火	麦茶 カップヨーグルト 小松菜クリームパスタ コンソメスープ アップルドレッシングサラダ オレンジ	牛乳 わかめごはん	スパゲッティー サラダ油 小麦粉 三温糖 米	ツナ 粉チーズ 牛乳 ヨーグルト わかめ	小松菜 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり 人参 かぶ りんご オレンジ	581kcal	24.0g	16.7g	2.1g
	17	水	牛乳 ウエハース 麦ごはん ぶりの照り焼き 塩昆布和え すまし汁 柿	牛乳 バナナマフィン	米 上白糖 押し麦 米粉 バター 白玉麩	ぶり 卵 牛乳 塩昆布	生姜 キャベツ 人参 ねぎ 柿 バナナ	596kcal	21.2g	20.0g	2.0g
4	18	木	牛乳 どうぶつビスケット 丸パン 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 コーンフレークスナック	丸パン じゃがいも サラダ油 温糖 コーンフレーク バター マシュマ	鶏もも肉 チーズ 牛乳	マーメレード にんにく 生姜 人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ りんご	559kcal	21.5g	20.9g	2.6g
5	19	金	牛乳 カリボテ さつまいもご飯 かわいいのパン粉焼き グリーンサラダ 大根スープ 柿	牛乳 五平餅	米 黒ごま マヨネーズ さつまいも サラダ油 パン粉 上白糖 すりごま	まがれい 昆布 ベーコン 味噌 牛乳	パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 玉ねぎ 柿	552kcal	17.5g	13.6g	2.0g
6	20	土	牛乳 ビスケット 焼きそば 中華きゅうり きのこスープ バナナ	麦茶 カップヨーグルト ビスケット	中華麺 上白糖 サラダ油 ごま油 白ごま	豚小間肉 ヨーグルト ベーコン 牛乳	生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし きゅうり なら ぶなしめじ えのきたけ オレンジ	523kcal	16.7g	12.6g	2.9g
8	22	月	牛乳 星せんべい ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 みそ汁 りんご	牛乳 ココアトースト	米 マヨネーズ サラダ油 バター 三温糖 食パン 上白糖	鮭 味噌 干ひじき 油揚げ 大豆 かつお節 牛乳	玉ねぎ とうもろこし 人参 ごぼう さやいんげん 小松菜 えのきたけ りんご	507kcal	20.9g	12.8g	1.4g
9	30	火	麦茶 カップヨーグルト 味噌ラーメン 肉団子の甘辛煮 ひとしおきゅうり バナナ	牛乳 手作りオレンジゼリー	中華麺 ごま油 すりごま 三温糖 片栗粉	豚もも肉 なた 味噌 豚ひき肉 牛乳	人参 もやし とうもろこし キャベツ 生姜 玉ねぎ きゅうり バナナ みかん	559kcal	23.1g	17.6g	2.7g
10	24	水	牛乳 ウエハース ご飯 肉じゃが スタミナ納豆 みそ汁 柿	牛乳 麩ラスク	米 サラダ油 じゃがいも 三温糖 上白糖 バター 白玉麩	豚小間肉 納豆 しらす干し かつお節 油揚げ 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ なら 大根 柿	530kcal	17.3g	10.5g	1.3g
11	25	木	牛乳 どうぶつビスケット ロールパン ポークビーンズ グリーンサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 菜めしごはん	パン 米 サラダ油 三温糖	大豆 豚小間肉 ベーコ チーズ 牛乳	人参 きゅうり とうもろこし トマト キャベツ 玉ねぎ りんご 小松菜	539kcal	596g	22.1g	2.8g
12	26	金	牛乳 カリボテ ご飯 松風焼き じゃことピーマンの炒め物 みそ汁 オレンジ	麦茶 カップヨーグルト ビスケット	米 パン粉 上白糖 三温糖 サラダ油 白ごま	鶏ひき肉 味噌 しらす干し 卵 ヨーグルト 牛乳	生姜 ねぎ、キャベツ ピーマン なす レンジ	562kcal	21.3g	11.9g	1.6g
13	27	土	牛乳 ビスケット 鶏ごぼう丼 もやしのナムル わかめスープ 柿	麦茶 プリン せんべい	米 上白糖 片栗粉 三温糖 白ごま ごま油	鶏もも肉 わかめ ベーコン 牛乳	ごぼう 人参 もやし きゅうり にんにく 玉ねぎ ねぎ 柿	505kcal	18.9g	10.1g	2.1g
	29	月	牛乳 ビスケット ハヤシライス わかめサラダ チンゲン菜スープ りんご	牛乳 じゃがいももち	ごはん サラダ油 上白糖 小麦粉 白ごま じゃがいも 片栗粉	豚肉 牛乳 わかめ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト 大根 きゅうり わかめ チンゲン菜 しいたけ りんご	546kcal	15.4g	13.9g	1.8g

※感染症対策のため、食具を使って食べる形での提供となります。

※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。