

2019年

がつ きゅうしよく こんだて ひょう
11月 給食献立表

チャイルドアカデミー上社保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 ()は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1金	御飯 豆腐の中華風炒め もやしとわかめのナムル きくらげスープ 洋なし缶	501.9(361.6) 19.5(14.6) 12.6(9.4) 1.1(0.8)	米、砂糖、ごま油 片栗粉 ○砂糖	木綿豆腐、豚肉 ○牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん 洋なし缶、カットわかめ えのきたけ、赤ピーマン チンゲンサイ、黒きくらげ ○りんご○もも缶 ○パイン缶	しょうゆ、中華だしの素 食塩	牛乳 スナック	牛乳 フルーツ ポンチ	
2土	ハロウィン予備日								
4月	振替休日								
5火	あんかけ焼きそば 根菜の煮物 もずくスープ もも缶	565.0(440.6) 17.0(13.0) 18.1(13.9) 2.0(1.6)	焼きそばめん、砂糖 さといも、片栗粉 ○ごま○小麦粉 ○砂糖	豚肉 ○牛乳○無塩バター	だいこん、もも缶 はくさい、にんじん たまねぎ、もずく たけのこ、あさつき ピーマン、しょうが	しょうゆ、中華だしの素 食塩	牛乳 スナック	牛乳 ごま クッキー	園外保育 (3歳児)
6水	御飯 じゃがいもとツナの煮物 きゅうりの酢の物 チンゲン菜のみそ汁 パイン缶	567.5(419.5) 17.6(13.2) 18.1(13.4) 1.8(1.4)	米、じゃがいも しらたき、砂糖、油 ○ホットケーキ粉 ○油○砂糖	ツナ油漬缶、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) しらす干し ○牛乳○木綿豆腐 ○きな粉	きゅうり、パイン缶 にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酢、みりん	牛乳 りんご	牛乳 きなこ ドーナツ	園外保育 (5歳児)
7木	食パン 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのソテー きのこのスープ オレンジ	511.2(398.0) 21.8(16.9) 15.5(11.7) 1.9(1.5)	食パン、パン粉 油、砂糖、片栗粉 ○米	鶏ひき肉、木綿豆腐 ウインナーソーセージ ○牛乳	オレンジ、たまねぎ にんじん、ブロッコリー えのきたけ、しめじ しいたけ ○こんぶ佃煮○焼きのり	みりん、しょうゆ コンソメ、食塩	牛乳 スナック	牛乳 のりサンド	
8金	御飯 さけの香り焼き 白あえ 具だくさん汁 洋なし缶	504.9(369.4) 22.1(15.9) 10.0(7.2) 1.5(1.1)	米、糸こんにゃく さといも、砂糖 ごま、ねりごま ○さつまいも○砂糖	さけ、木綿豆腐 鶏もも肉 ○牛乳	洋なし缶、にんじん、ねぎ ごぼう、さやえんどう ひじき、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、食塩	牛乳 スナック	牛乳 さつまいも の茶巾絞り	
9土	しょうゆラーメン 青菜炒め りんご	451.5(351.1) 19.2(14.8) 9.7(7.2) 1.8(1.4)	中華めん、油	豚肉、しらす干し ○牛乳	にんじん、りんご、もやし チンゲンサイ、たまねぎ キャベツ、にんにく しょうが	しょうゆ、中華だしの素	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	
11月	御飯 さばのみそ煮 キャベツと油揚げのお浸し 麩のすまし汁 柿	524.6(398.2) 20.2(14.8) 15.3(11.0) 1.7(1.3)	米、砂糖、焼ふ、片栗粉 ○わらび餅粉○砂糖	さば、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳○きな粉	キャベツ、かき、にんじん えのきたけ、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 食塩 ○食塩	牛乳 りんご	牛乳 わらび餅	
12火	しらすチャーハン はるさめサラダ 中華スープ もも缶	523.7(388.3) 16.1(12.0) 12.9(9.5) 2.1(1.6)	米、はるさめ ごま油、油、砂糖 ○コーンスターチ ○食パン○砂糖	卵、しらす干し、ハム ○牛乳○加糖練乳	にんじん、もも缶、ねぎ たまねぎ、ほうれんそう きゅうり、コーン カットわかめ	しょうゆ、酢 中華だしの素、食塩	牛乳 スナック	牛乳 ミルク サンド	
13水	御飯 ホキのみりん揚げ 切干し大根の旨煮 なめこのみそ汁 パイン缶	552.7(404.7) 21.9(16.6) 15.1(11.3) 1.6(1.3)	米、油、片栗粉、砂糖 ○ホットケーキ粉 ○黒砂糖○油	ホキ、木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) ちくわ ○牛乳○卵○おから	パイン缶、にんじん なめこ、ごぼう、ねぎ 切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん	牛乳 りんご	牛乳 おから 蒸しパン	
14木	ロールパン ナポリタン カラフルサラダ 豆乳スープ オレンジ	529.0(408.0) 20.3(15.6) 18.2(13.8) 2.0(1.6)	ロールパン、じゃがいも スパゲティ、油、砂糖 ○小麦粉 ○板こんにゃく	豆乳 ウインナーソーセージ ○牛乳○卵○豚肉 ○かつお節	オレンジ、にんじん たまねぎ、きゅうり ブロッコリー、ピーマン アスパラガス、コーン ○キャベツ○ねぎ	ケチャップ、コンソメ 酢、食塩、こしょう ○かつお・昆布だし汁 ○ケチャップ○食塩 ○中濃ソース	牛乳 スナック	牛乳 お好み 焼き	
15金	御飯 厚揚げのみそ炒め さつまいものレモン煮 野菜スープ 洋なし缶	578.1(428.2) 17.3(12.7) 18.9(14.1) 1.3(1.0)	米、さつまいも 砂糖、ごま油、ごま ○砂糖	厚揚げ、豚肉 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳	にんじん、洋なし缶 キャベツ、もやし はくさい、たまねぎ レモン果汁 ○りんご	中華だしの素、食塩	牛乳 スナック	牛乳 りんごパイ	
16土	そばろ井 すまし汁 りんご	460.8(358.4) 16.7(12.8) 11.1(8.3) 1.6(1.2)	米	鶏ひき肉、油揚げ ○牛乳	りんご、にんじん ほうれんそう、えのきたけ 焼きのり	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 ()は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
18月	御飯 さけのパン粉焼き 炒り豆腐 かぶのスープ 柿	533.3(388.4) 22.0(15.9) 11.6(8.4) 1.3(1.0)	米、油、砂糖、パン粉 ○米粉○砂糖	さけ、木綿豆腐 かまぼこ ○牛乳	かき、かぶ、たまねぎ かぶ葉、さやえんどう ひじき、干しいたけ にんにく、パセリ粉	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん コンソメ、食塩	牛乳 りんご	牛乳 かるかん	
19火	メキシカンライス オムレツ カラフルスープ カップゼリー	534.9(417.7) 18.1(14.0) 17.5(13.4) 1.1(0.9)	米、油 ○さつまいも ○砂糖○油	卵、鶏ひき肉 牛乳、ベーコン ○牛乳○豆乳 ○生クリーム	たまねぎ、にんじん、コーン キャベツ、ほうれんそう しめじ、トマト、ピーマン ○粉かんでん	ケチャップ、コンソメ 食塩、カレー粉	牛乳 スナック	牛乳 さつまいも プリン	お誕生日会
20水	御飯 かじきの甘酢炒め かぼちゃ煮 豆腐すまし汁 もも缶	555.1(410.2) 22.0(16.6) 12.3(9.2) 1.6(1.2)	米、片栗粉、砂糖、油 ○マカロニ○砂糖	かじき、木綿豆腐 ○牛乳○きな粉	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、こまつな ピーマン、もも缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、ケチャップ 酢、食塩 ○食塩	牛乳 りんご	牛乳 マカロニ きな粉	園外保育 (4歳児)
21木	食パン 鶏肉のマーマレード煮 おからサラダ 田舎スープ パイン缶	511.0(397.7) 24.5(19.1) 16.9(13.0) 2.1(1.6)	食パン、じゃがいも マヨネーズ ○砂糖○片栗粉 ○米粉○白玉粉	鶏もも肉、豆乳 おから、ハム ○牛乳○木綿豆腐	パイン缶、たまねぎ きゅうり、にんじん マーマレード、セロリ	しょうゆ、コンソメ、食塩 ○しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 みたらし 団子	観劇会
22金	御飯 たらのムニエル じゃがいものきんぴら キャベツのみそ汁 洋なし缶	546.3(414.1) 20.5(15.2) 12.6(10.0) 1.9(1.4)	じゃがいも、米、油 糸こんにゃく、砂糖 小麦粉 ○ホットケーキ粉 ○油○砂糖	米みそ(淡色辛みそ) たら、さつま揚げ 無塩バター ○牛乳	にんじん、洋なし缶 だいこん、キャベツ さやえんどう ○もも缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩	牛乳 スナック	牛乳 ピーチ ケーキ	クッキング (3歳児以上)
23土	勤労感謝の日								
25月	御飯 さばの竜田揚げ マカロニサラダ かぼちゃのみそ汁 もも缶	597.4(448.9) 18.8(14.2) 21.7(16.7) 1.5(1.2)	米、マカロニ、片栗粉 マヨネーズ、油 ○小麦粉○砂糖	さば、ハム ○牛乳○無塩バター ○ヨーグルト	もも缶、にんじん たまねぎ、かぼちゃ きゅうり、しょうが ○いちごジャム	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、食塩	牛乳 りんご	牛乳 スコーン	
26火	きのこのカレーライス 切り干し大根のソテー コンソメスープ パイン缶	526.5(387.5) 15.2(11.3) 14.2(10.4) 1.7(1.3)	米、じゃがいも 油、ごま油 ○砂糖	豚肉、ヨーグルト ○牛乳	たまねぎ、にんじん、トマト パイン缶、もやし、ピーマン 切り干しだいこん、しいたけ しめじ、しょうが、にんにく ○オレンジ濃縮果汁 ○粉かんでん	カレールウ、しょうゆ コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 スナック	牛乳 オレンジ ゼリー	
27水	御飯 あじの甘辛焼き なすのさっぱり炒め 青菜のすまし汁 洋なし缶	533.4(397.9) 20.8(15.8) 15.3(11.6) 1.8(1.4)	米、砂糖、油、片栗粉 ○ホットケーキ粉 ○砂糖	あじ、豚ひき肉 ○牛乳○無塩バター ○粉チーズ	洋なし缶、にんじん、なす たまねぎ、ほうれんそう ピーマン	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酢、食塩	牛乳 りんご	牛乳 チーズ 蒸しパン	
28木	黒糖パン ポークビーンズ ひじきサラダ 白菜スープ オレンジ	592.0(461.8) 22.0(17.1) 18.0(13.8) 1.6(1.3)	じゃがいも、ロールパン マヨネーズ、砂糖、油 ○ごま○米 ○もち米○砂糖	豚肉、ゆで大豆 ベーコン ○牛乳 ○米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ オレンジ、きゅうり はくさい、ホールトマト缶詰 いんげん、ひじき にんにく、パセリ粉	ケチャップ、コンソメ しょうゆ、食塩 ○みりん	牛乳 スナック	牛乳 五平餅	
29金	御飯 根菜と鶏肉の煮物 納豆あえ わかめのみそ汁 もも缶	543.9(405.2) 21.0(16.0) 14.2(10.7) 1.7(1.3)	米、板こんにゃく マヨネーズ、砂糖 ごま油、さといも	鶏もも肉、挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳○ヨーグルト	にんじん、だいこん もも缶、れんこん ほうれんそう、たまねぎ コーン、ねぎ、カットわかめ ○洋なし缶○みかん缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒	牛乳 スナック	牛乳 ヨーグルト あえ	
30土	ツナカレーピラフ さつまものスープ りんご	511.1(408.9) 14.8(11.9) 12.6(10.1) 1.2(1.0)	米、さつまいも、油	ツナ油漬缶 ○牛乳	たまねぎ、りんご、コーン にんじん、キャベツ パセリ粉	コンソメ、食塩 カレー粉、こしょう	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	バナナクラス お誕生日会

●給食献立は都合により献立内容を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

●何かお気づきの点がございましたら、担任の方へお伝え下さい。

☆米は新潟のコシヒカリ玄米を取り寄せ、園で精米しています。基本的に水、金曜日は七分づきにしています。



11月のクッキング

オレンジ・グレープ・アップル・・・22日