

2023年

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 (1人1食あたり)	材 料 名 (〇はおやつ)				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水	御飯 さばのみそ煮 ビーフンソテー きのこのスープ もも缶	568.3(437.1) 22.1(17.3) 24.9(19.9) 1.4(1.1)	米、ビーフン、砂糖 油、ごま油 〇パイ皮	さば、米みそ ツナ油漬缶 〇牛乳 〇ウインナーソーセージ	もも缶、にんじん ねぎ、えのきたけ しいたけ、コーン にら、しょうが	かつお・昆布だし汁 コンソメ、酒、食塩 しょうゆ、みりん	牛乳 りんご	牛乳 ウインナー パイ	
2木	食パン 鶏肉のマーマレード焼き おからサラダ 白菜のスープ オレンジ	518.3(414.6) 24.3(19.4) 16.6(13.3) 2.2(1.8)	食パン、砂糖 マヨネーズ 〇米〇ごま	鶏もも肉、おから 豆乳、ハム 〇しらす干し〇牛乳	にんじん、オレンジ はくさい ブロッコリー マーマレード	しょうゆ、みりん、酒 中華だしの素、食塩 〇みりん〇しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 焼きおにぎり	
3金	文化の日								
4土	ハロウィン予備日								
6月	御飯 あじのピカタ 春雨サラダ 大根のみそ汁 洋なし缶	593.4(454.5) 21.7(17.0) 20.7(16.3) 1.5(1.2)	米、はるさめ 油、小麦粉、砂糖 〇黒ごま〇砂糖 〇さつまいも〇油	あじ、卵 ハム、米みそ 〇牛乳	洋なし缶、だいこん きゅうり、みかん缶 たまねぎ、にんじん ピーマン、あさつき	かつお・昆布だし汁 ケチャップ、酢 りんご酢、食塩 〇みりん〇しょうゆ	牛乳 りんご	牛乳 大学いも	
7火	マーボー丼 青菜の和え物 いんげんのすまし汁 柿	582.3(459.6) 20.2(16.0) 19.6(15.6) 1.8(1.4)	米、片栗粉 砂糖、ごま油 〇食パン 〇グラニュー糖 〇ホットケーキ粉	木綿豆腐、米みそ 豚ひき肉、油揚げ 〇牛乳〇卵 〇無塩バター	かき、たまねぎ ねぎ、チンゲンサイ コーン、にんじん いんげん、しょうが にんにく	かつお・昆布だし汁 ケチャップ、酒 しょうゆ、コンソメ 中華だしの素、食塩 〇ベーキングパウダー	牛乳 スナック	牛乳 メロンパン	園外保育 (4歳児)
8水	菜飯 シルバーのわかめ蒸し ナムル ワンタンスープ パイ缶	509.8(407.0) 23.2(18.5) 13.8(11.0) 1.7(1.4)	米、ワンタンの皮 砂糖、ごま油、ごま	シルバー、鶏ひき肉 〇牛乳〇ヨーグルト	ほうれんそう、にら パイ缶、にんじん たまねぎ、もやし にら、カットわかめ 〇みかん缶〇もも缶	かつお・昆布だし汁 酒、中華だしの素 しょうゆ、みりん 食塩、菜飯の素	牛乳 りんご	牛乳 ヨーグルト あえ	園外保育 (3歳児)
9木	ロールパン インディアンパゲティ 三色炒め ブロッコリーのスープ オレンジ	530.3(424.2) 23.3(18.7) 17.6(14.1) 1.6(1.3)	ロールパン、油 スパゲティ じゃがいも 〇米〇もち米 〇砂糖	豚ひき肉 〇ゆであずき缶 〇きな粉〇牛乳	にんじん、オレンジ たまねぎ、れんこん コーン、いんげん ブロッコリー	ケチャップ、食塩 カレー粉、コンソメ	牛乳 スナック	牛乳 おはぎ	
10金	御飯 ツナと野菜の卵とじ ちくわ磯辺焼き 五目みそ汁 もも缶	574.0(441.8) 17.7(13.8) 21.5(17.2) 1.6(1.2)	米、小麦粉 油、ごま油 〇ホットケーキ粉 〇油〇グラニュー糖	木綿豆腐、卵 ちくわ、米みそ ツナ油漬缶 〇木綿豆腐〇牛乳	チンゲンサイ、ねぎ にんじん、もも缶 だいこん、たまねぎ あおのり、もやし、ピーマ ン 〇ほうれんそう	かつお・昆布だし汁 コンソメ、食塩	牛乳 スナック	牛乳 ほうれん草 ドーナツ	
11土	チキンライス オニオンスープ りんご	494.8(395.9) 18.0(14.4) 10.3(8.2) 1.1(0.9)	米、油 〇スナック	鶏もも肉 〇牛乳	たまねぎ、りんご にんじん、いんげん コーン、パセリ粉	ケチャップ、食塩 コンソメ、こしょう	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	
13月	御飯 すき焼き風煮物 小松菜の酢の物 吉野汁 洋なし缶	545.7(419.2) 17.7(13.8) 15.2(12.1) 1.6(1.2)	米、さつまいも しらたき、砂糖 片栗粉、油 〇ホットケーキ粉 〇砂糖	豚肉 〇無塩バター 〇牛乳	にんじん、はくさい 洋なし缶、たまねぎ こまつな、あさつき しいたけ、ねぎ カットわかめ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酢 みりん、食塩 〇ココア 〇ベーキングパウダー	牛乳 りんご	牛乳 マーブル 蒸しパン	
14火	鮭御飯 切り干し大根の旨煮 なすのみそ汁 パイ缶	569.1(454.7) 22.8(18.2) 18.1(14.5) 1.4(1.1)	米、砂糖 〇ぎょうざの皮 〇マヨネーズ	さけ、木綿豆腐 米みそ、油揚げ 〇牛乳〇しらす干し	にんじん、なす パイ缶、ごぼう 切り干しだいこん みつば、まいたけ 〇あおのり	かつおだし汁 かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 みりん、食塩	牛乳 スナック	牛乳 しらすピザ	
15水	御飯 厚揚げのみそ炒め かぼちゃの甘煮 かぶのスープ もも缶	554.0(426.1) 19.3(15.1) 14.0(11.1) 1.4(1.1)	米、砂糖、油 〇砂糖	厚揚げ 豚肉、米みそ 〇牛乳	かぼちゃ、にんじん えのきたけ、たまねぎ もも缶、かぶ、ピーマン 〇オレンジ濃縮果汁 〇粉かんでん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 中華だしの素、食塩	牛乳 りんご	牛乳 オレンジ ゼリー	
16木	食パン ササミカツ ポパイソテー 豆乳スープ 幼児：オレンジ、乳酸ドリンク 乳児：乳酸ドリンク	542.7(431.5) 24.1(19.2) 10.9(8.6) 1.7(1.3)	食パン、砂糖、油 じゃがいも、砂糖 パン粉、小麦粉 〇小麦粉	乳酸菌飲料、豆乳 〇豚ひき肉〇卵 〇かつお節〇牛乳	オレンジ、コーン かぼちゃ、しめじ ほうれんそう ねぎ、たまねぎ 〇ねぎ〇キャベツ 〇あおのり	コンソメ、酒 食塩、こしょう 〇食塩〇ケチャップ 〇ベーキングパウダー 〇お好み焼きソース 〇かつお昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 お好み焼き	
17金	御飯 たらのサラダ焼き きんぴらごぼう もやしのみそ汁 洋なし缶	532.4(402.7) 21.7(16.3) 16.1(12.7) 1.7(1.3)	米、砂糖 マヨネーズ ごま、ごま油 〇クラッカー	たら、卵、米みそ 〇牛乳	洋なし缶、ごぼう にんじん、パセリ粉 カットわかめ、もやし 〇いちごジャム	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩	牛乳 スナック	牛乳 クラッカー サンド	園外保育 (5歳児)
18土	あんかけやきそば しらす干しの和え物 りんご	501.4(401.1) 23.4(18.7) 11.0(8.8) 1.5(1.2)	ゆで中華めん 片栗粉、ごま油 〇スナック	豚肉、しらす干し 〇牛乳	にんじん、キャベツ りんご、たまねぎ もやし、しょうが にんにく	しょうゆ 中華だしの素	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			
20月	御飯 肉団子トマトونسープ スタンポット パイナップル	569.8(422.8) 21.8(16.3) 23.4(17.6) 1.0(0.8)	米、じゃがいも 油、オリーブ油 ○ホットケーキ粉	豚ひき肉、鶏ひき肉 ウインナーソーセージ ○牛乳 ○ベーコン○チーズ	パイナップル、あさつき トマトピューレ ほうれんそう、セロリ たまねぎ、にんじん	コンソメ、食塩	牛乳 りんご	牛乳 パンネック	ワールド (オランダ)
21火	ドライハヤシ コールスローサラダ コンソメスープ りんごジュース	568.2(441.8) 17.8(13.9) 27.6(21.0) 1.5(1.2)	米、じゃがいも りんご濃縮果汁 油、砂糖 ○砂糖○小麦粉	豚ひき肉、ベーコン ○生クリーム○牛乳 ○卵○クリームチーズ	たまねぎ、はくさい きゅうり、にんじん ブロッコリー 黒きくらげ、エリンギ ○レモン果汁	ハヤシルウ、酢 コンソメ、しょうゆ 中濃ソース、食塩	牛乳 スナック	牛乳 チーズ ケーキ	お誕生日会
22水	御飯 鮭の塩焼き 里いもの煮物 豆腐のみそ汁 もも缶	530.7(412.1) 25.9(19.4) 11.7(8.9) 1.5(1.2)	米、砂糖 さといも ○マカロニ○砂糖	木綿豆腐 さけ、米みそ ○牛乳○きな粉	だいこん、もも缶 にんじん、ねぎ カットわかめ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 みりん、食塩 ○食塩	牛乳 りんご	牛乳 マカロニ きな粉	クッキング (3・4・5歳)
23木	勤労感謝の日								
24金	御飯 ホキのバーベキューソー ス ひじきの炒め物 キャベツスープ 洋なし缶	551.7(432.0) 25.4(20.0) 19.0(14.6) 1.3(1.0)	米、パン粉、油 砂糖 ○焼ふ ○グラニュー糖	ホキ、油揚げ ○牛乳○無塩バター	にんじん、洋なし缶 キャベツ、コーン ひじき、にんにく	かつお・昆布だし汁 ケチャップ、しょうゆ 食塩、ウスターソース コンソメ、みりん	牛乳 スナック	牛乳 お麩ラスク	
25土	そぼろ丼 すまし汁 りんご	504.9(403.7) 18.9(15.1) 12.4(9.9) 1.3(1.0)	米、油 ○スナック	鶏ひき肉 ○牛乳	たまねぎ、にんじん りんご、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	
27月	御飯 ホキのみりん揚げ アスパラサラダ 白菜のみそ汁 柿	534.2(424.4) 18.3(14.6) 14.0(11.2) 1.4(1.1)	米、片栗粉 油、マヨネーズ もち粉、砂糖 ○砂糖	ホキ、米みそ ○牛乳	にんじん、コーン、かき はくさい、きゅうり グリーンアスパラガス ○粉かんでん○牛乳 ○みかん缶○バナナ ○パイナップル	かつお・昆布だし汁 みりん、酢 しょうゆ、食塩	牛乳 りんご	牛乳 フルーツ ポンチ	
28火	中華風おこわ 棒々鶏 中華スープ パイナップル	534.5(422.7) 20.1(15.4) 12.0(9.4) 1.6(1.3)	米、板こんにやく もち米、ごま油 ねりごま、砂糖 ○コーンスターチ ○食パン○砂糖	鶏ささ身 卵、米みそ ○加糖練乳○牛乳	パイナップル、あさつき、トマト きゅうり、コーン、にんじん クリームコーン缶 もやし、干しいたけ たけのこ、しょうが	しょうゆ、酢 中華だしの素、酒 食塩	牛乳 スナック	牛乳 ミルクサンド	
29水	わかめ御飯 さばの香り焼き さつまいものカレーソー チンゲン菜のすまし汁 もも缶	548.4(413.2) 19.4(14.4) 15.5(11.6) 2.0(1.5)	米、さつまいも 油、片栗粉、砂糖 ○小麦粉○砂糖	さば ○牛乳○カルピス	もも缶、たまねぎ チンゲンサイ ブロッコリー、にんにく 炊き込みわかめ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 コンソメ、カレー粉	牛乳 りんご	牛乳 カルピス ういろ	
30木	ロールパン クリームシチュー ツナサラダ オレンジ	564.6(451.7) 22.6(18.1) 21.8(17.5) 1.7(1.4)	ロールパン、油 じゃがいも 小麦粉、砂糖 ○もち米○米 ○砂糖○ごま	牛乳、無塩バター 豚肉、ツナ油漬缶 ○牛乳○米みそ	たまねぎ、にんじん オレンジ、きゅうり いんげん、ひじき レモン果汁	コンソメ、食塩 かつお・昆布だし汁 しょうゆ、こしょう ○みりん	牛乳 スナック	牛乳 五平餅	

●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。

●11月20日(月)は4・5歳児クラスのカリキュラム、ワールドトリップにちなみオランダ料理を入れています。

☆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