

2024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 (○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金	御飯 あじのパン粉焼き 白菜の煮浸し 具だくさんみそ汁 もも缶	543.6(411.9) 21.1(15.7) 19.2(15.0) 1.6(1.3)	米、油、パン粉 ○砂糖 ○ホットケーキ粉	あじ、米みそ、油揚げ ○無塩バター ○牛乳○卵	はくさい、もも缶 にんじん、ねぎ だいこんしめじ にんにく、パセリ粉 ○パイナップル濃縮果汁	かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ 食塩 ○ベーキングパウダー	牛乳 スナック	牛乳 パン ケーキ	園外保育 (3歳児)
2土	ハロウィン予備日								
4月	振替休日								
5火	炊き込み御飯 切り干し大根の旨煮 なすのみそ汁 洋なし缶	528.8(422.8) 21.6(17.2) 15.8(12.6) 1.4(1.1)	米、砂糖 ○焼ふ○グラニュー糖	鶏もも肉、木綿豆腐 米みそ、油揚げ ○牛乳○無塩バター	にんじん、洋なし缶 なす、ごぼう 切り干しだいこん 干しいたけ、ねぎ	かつおだし汁 かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 スナック	牛乳 お麩ラスク	
6水	御飯 シルバーの中華炒め ビーフソテー 高野豆腐のスープ パイン缶	572.6(432.9) 21.3(16.7) 22.3(17.2) 1.2(0.9)	米、ビーフン 油、片栗粉 砂糖、ごま油 ○ぎょうざの皮 ○マヨネーズ	シルバー、ベーコン 高野豆腐 ○牛乳○しらす干し	パイン缶、にんじん たまねぎ、だいこん ピーマン、しょうが ○あおのり	コンソメ、酢 しょうゆ、食塩	牛乳 りんご	牛乳 しらすピザ	園外保育 (4歳児)
7木	黒糖食パン グラタン キャベツサラダ 田舎スープ オレンジ	590.9(472.1) 24.4(19.5) 17.0(13.6) 1.5(1.2)	食パン、小麦粉 じゃがいも、マカロニ ○砂糖○米○もち米	牛乳、とろけるチーズ 鶏もも肉、無塩バター ○きな粉○牛乳 ○ゆであずき缶	たまねぎ、オレンジ キャベツ、きゅうり コーン、セロリ ブロッコリー	イタリアンドレッシング コンソメ、食塩、こしょう ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 おはぎ	
8金	カリル ポテトソテー えのきスープ 柿	557.3(441.1) 17.5(13.9) 19.2(15.1) 1.3(1.1)	米、小麦粉 じゃがいも、油 ○パイ皮 ○カスタードパウダー	鶏もも肉、牛乳 ○牛乳	たまねぎ、コーン かき、ほうれんそう トマトピューレ、パセリ粉 カットわかめ、しょうが にんにく、えのきたけ	カレールー、コンソメ 食塩、こしょう	牛乳 スナック	牛乳 パステル デナタ	ワールド (モザンビーク)
9土	中華あんかけ丼 中華スープ りんご	505.2(399.1) 17.8(14.2) 13.9(10.7) 1.5(1.2)	米、ごま油 片栗粉、油 ○スナック	豚肉 ○牛乳	にんじん、りんご はくさい、たまねぎ チンゲンサイ にんにく、たけのこ しいたけ、しょうが	しょうゆ、食塩 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 さつまいものソテー もずくのすまし汁 もも缶	583.1(449.3) 20.8(16.3) 19.4(15.5) 1.9(1.5)	米、砂糖 さつまいも、油 ○玄米フレーク ○マシュマロ ○コーンフレーク	さば、米みそ ○牛乳○無塩バター	もも缶、もずく たまねぎ、しょうが ブロッコリー 赤パプリカ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 酒、食塩、コンソメ	牛乳 りんご	牛乳 玄米 フレーク スナック	
12火	マーボー丼 棒々鶏 にらスープ 洋なし缶	554.4(442.2) 20.5(16.4) 17.5(14.0) 1.7(1.4)	米、砂糖、片栗粉 ごま油、ねりごま ○食パン ○グラニュー糖 ○ホットケーキ粉	木綿豆腐、豚ひき肉 鶏ささ身、米みそ ○食パン ○無塩バター	洋なし缶、たまねぎ だいこん、にんじん もやし、きゅうり トマト、にら、ねぎ しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、酒 中華だしの素、食塩 ケチャップ、コンソメ	牛乳 スナック	牛乳 メロンパン	
13水	御飯 厚揚げのみそ炒め かぼちゃの甘煮 のっぺい汁 パイン缶	520.6(399.3) 19.1(15.0) 14.4(11.5) 1.3(1.1)	米、砂糖 油、片栗粉 ○砂糖	生揚げ、豚肉、米みそ ○牛乳	かぼちゃ、にんじん パイン缶、たまねぎ かぶ、ピーマン えのきたけ ○粉かんでん ○もも缶○みかん缶	かつお・昆布だし汁 みりん、食塩、しょうゆ	牛乳 りんご	牛乳 杏仁豆腐	
14木	ロールパン ホキのバーベキューソース ポテトサラダ 豆乳スープ オレンジ	504.9(403.9) 24.5(19.6) 16.7(13.3) 1.9(1.5)	ロールパン、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ ○クラッカー	ホキ、豆乳、ハム ○牛乳	オレンジ、たまねぎ にんじん、コーン キャベツ、いんげん りんご、にんにく ○いちごジャム	ケチャップ、コンソメ 酢、みりん 食塩、しょうゆ ウスターソース	牛乳 スナック	牛乳 クラッカー サンド	観劇会
15金	御飯 すき焼き風煮物 春雨サラダ わかめのみそ汁 もも缶	577.6(444.8) 18.0(14.1) 22.1(17.6) 1.5(1.2)	米、はるさめ、ごま 油、砂糖、ごま油 ○さつまいも○油 ○砂糖○黒ごま	豚肉、米みそ 焼き豆腐 ○牛乳	はくさい、しいたけ もも缶、もやし、ねぎ きゅうり、にんじん たまねぎ、しゅんぎく カットわかめ	かつお・昆布だし汁 酢、しょうゆ、みりん ○しょうゆ○みりん	牛乳 スナック	牛乳 大学いも	園外保育 (5歳児)
16土	チャーハン 白菜スープ りんご	509.3(401.6) 13.8(10.6) 12.9(9.8) 2.0(1.5)	米、ごま油 ○スナック	木綿豆腐、ベーコン ○牛乳	りんご、たまねぎ にんじん、ピーマン はくさい、しいたけ	しょうゆ、食塩 中華だしの素、こしょう	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	

●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8日(金)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モザンビーク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



日付	献立	エネルギー たんぱく質 ()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			
18月	御飯 シルバーの煮付け チンゲン菜のソテー いんげんのすまし汁 洋なし缶	505.5(404.2) 18.9(15.1) 10.3(8.3) 1.6(1.3)	米、砂糖、油 ○砂糖	シルバー、ちくわ ○牛乳	にんじん、洋なし缶 チンゲンサイ、いんげん だいこん、しょうが ○オレンジ濃縮果汁 ○粉かんでん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 食塩、コンソメ	牛乳 りんご	牛乳 オレンジ ゼリー	
19火	チキンライス コールスローサラダ コンソメスープ 乳酸ドリンク	618.5(487.0) 20.4(16.1) 22.1(16.8) 1.5(1.2)	米、砂糖、油 ○砂糖○小麦粉	乳酸菌飲料 鶏もも肉、ハム ○卵○生クリーム ○牛乳 ○クリームチーズ	キャベツ、にんじん たまねぎ、コーン ブロッコリー、いんげん ○レモン果汁	ケチャップ、酢 コンソメ、食塩	牛乳 スナック	牛乳 チーズ ケーキ	お誕生日会
20水	御飯 さわらの香り焼き ほうれん草のおかか和え 吉野汁 パイン缶	500.1(382.6) 21.1(15.7) 12.6(9.7) 1.5(1.2)	米、さつまいも 片栗粉	さわら、かつお節 ○牛乳○ヨーグルト	パイン缶、にんじん ほうれんそう もやし、あさつき しょうが、にんにく ○洋なし缶○もも缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩	牛乳 りんご	牛乳 ヨーグルト あえ	
21木	食パン 鶏ささみフライ アスパラサラダ キャベツスープ オレンジ	546.3(437.0) 22.2(17.7) 29.9(23.9) 1.5(1.2)	食パン、小麦粉 油、マヨネーズ 砂糖、パン粉 ○じゃがいも○油	鶏ささ身 ○牛乳	オレンジ、きゅうり にんじん、キャベツ たまねぎ、コーン グリーンアスパラガス ○あおのり	ケチャップ、酢 コンソメ、食塩 ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 じゃがいも もち	
22金	わかめ御飯 鮭の塩焼き 里いもの煮物 豆腐みそ汁 もも缶	544.7(428.8) 22.9(18.2) 9.9(7.9) 1.7(1.3)	米、さといも、砂糖 ○パイ皮○さつまいも	さけ、米みそ 木綿豆腐 ○豆乳○牛乳	もも缶、にんじん ねぎ、炊き込みわかめ カットわかめ、いんげん ○りんごジャム	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 スナック	牛乳 りんご風味の ポテトパイ	クッキング (3・4・5歳)
23土	勤労感謝の日								
25月	御飯 たらのサラダ焼き きんぴらごぼう チンゲン菜のすまし汁 洋なし缶	518.3(394.6) 19.2(14.3) 10.6(8.4) 1.5(1.2)	米、砂糖 ごま油、ごま ○小麦粉○砂糖 ○マヨネーズ	たら、卵 ○カルピス○牛乳	洋なし缶、にんじん ごぼう、たまねぎ チンゲンサイ いんげん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩、みりん	牛乳 りんご	牛乳 カルピス ういろう	
26火	中華風おこわ 切干大根サラダ コーンスープ パイン缶	553.5(427.7) 17.4(13.5) 18.9(14.3) 1.7(1.3)	米、もち米 ごま油、油、砂糖 ○ホットケーキ粉○油	豚ひき肉、ツナ油漬缶 ○木綿豆腐 ○卵○牛乳	にんじん、パイン缶 クリームコーン缶 切り干しだいこん あさつき、しょうが、しめじ ○ほうれんそう	しょうゆ、酢、食塩 中華だしの素、コンソメ	牛乳 スナック	牛乳 ほうれん草 ドーナツ	
27水	御飯 ホキのレモン焼き ひじきの炒め物 キャベツのみそ汁 もも缶	536.2(407.8) 20.4(16.0) 14.9(11.9) 1.2(0.9)	米、油 片栗粉、砂糖 ○コーンスターチ ○食パン○砂糖	ホキ、油揚げ、米みそ ○牛乳○加糖練乳	パイン缶、キャベツ たまねぎ、にんじん レモン果汁 ひじき、ねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん	牛乳 りんご	牛乳 ミルク サンド	
28木	ロールパン 鶏肉のコーン焼き おからサラダ 白菜のミルクスープ オレンジ	504.2(329.3) 22.9(15.9) 18.6(12.7) 1.7(1.1)	ロールパン マヨネーズ、砂糖 ○米○もち米 ○砂糖○ごま	鶏もも肉、牛乳 おから、豆乳、ハム ○牛乳○米みそ	オレンジ、にんじん はくさい、コーン ブロッコリー	しょうゆ コンソメ、食塩 ○みりん	牛乳 スナック	牛乳 五平餅	
29金	御飯 豚肉とさつま芋の旨煮 小松菜のごま和え 豆腐のすまし汁 りんご	504.7(400.3) 15.6(12.3) 10.1(8.1) 1.5(1.2)	米、さつまいも ごま、砂糖、油 ○砂糖	豚肉、ちくわ 木綿豆腐 ○牛乳	こまつな、にんじん りんご、たまねぎ キャベツ、あさつき ○みかん缶○パイン 缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 スナック	牛乳 フルーツ ポンチ	
30土	カレーピラフ オニオンスープ りんご	516.4(413.1) 17.0(13.6) 12.1(9.7) 0.7(0.5)	米 ○スナック	豚ひき肉 ○牛乳	たまねぎ、りんご にんじん、ピーマン エリンギ、コーン パセリ粉	カレー粉、コンソメ 食塩、ケチャップ	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	