



11月 献立表



令和5年

ミルクィーホーム川崎園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	水	いわしせんべい 牛乳	ご飯 レバー入りドライカレー 白菜のマヨ和え オレンジ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	豚ひき肉 豚レバー 牛乳	米 油 ノンエッグマヨ ソース じゃが芋 片栗粉 砂糖 いわしせんべい	玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 きゅうり 水菜 オレンジ 青のり	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレーパウダー 塩 麦茶 みりん
2	木	しらす&わか めせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 たららのバターしょうゆ焼き 切干大根の煮物 パナナ 麦茶	大豆かりんとう 牛乳	味噌 たら 油揚げ 大豆 きな粉 牛乳	米 さつま芋 薄力粉 油 無塩バター 砂糖 しらす&わかめせんべい	植物だし キャベツ 切干大根 人参 小松菜 パナナ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
4	土	ごませんべい 牛乳	豚肉の中華炒め丼 オニオンスープ 春雨サラダ りんご 麦茶	チーズ 小魚せんべい 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 油 小魚せんべい ごませんべい	人参 パプリカ ほうれん草 干しいたけ 玉ねぎ パセリ きゅうり わかめ りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
6	月	しらす&わか めせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 大根の海苔マヨ和え みかん缶 麦茶	鉄分クッキー 牛乳	味噌 赤魚 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨソース 無塩バター 薄力粉 ごま しらす&わかめせんべい	植物だし 小松菜 しょうが 大根 人参 コーン 焼きのり みかん缶 ひじき	水 料理酒 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
7	火	小魚せんべい 牛乳	丸パン コンソメスープ チキンナゲット 人参ドレッシングサラダ カップヨーグルト 麦茶	ツナおにぎり 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 ヨーグ ルト ツナ 牛乳	丸パン パン粉 薄力粉 油 米 小魚せんべい	人参 キャベツ もやし テンゲン 菜 パプリカ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
8	水	せんべい 牛乳	【立冬】ご飯 味噌汁 かれないのきのこあんかけ ごま和え りんご 麦茶	フルーツパンサンド 牛乳	味噌 厚揚げ かれい クリーム 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま フルーツパン せんべい	植物だし 万能ねぎ 玉ねぎ し めじ まいたけ ほうれん草 白菜 人 参 ブロッコリー りんご パナナ	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
9	木	いわしせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉の和風カレー炒め 粉ふき芋 オレンジ 麦茶	ハムコーンホット ケーキ 牛乳	味噌 豚肉 牛乳 ロースハム	米 油 じゃが芋 ポットケーキミックス いわしせんべい	植物だし 大根 わかめ ごぼう 人参 玉ねぎ さやいんげん パ セリ オレンジ コーン	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 塩 麦茶
10	金	ごませんべい 牛乳	ご飯 春雨スープ 鶏肉の中華風味噌焼き 野菜炒め チーズ 麦茶	焼き芋 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳 油	米 ごま油 春雨 砂糖 油 さつま芋 ごませんべい	人参 たら しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ ビーマン	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
11	土	ミアスバラ ガス 牛乳	炒り豆腐丼 味噌汁 わかめの酢の物 パナナ 麦茶	カップゼリー (オレンジ) ほうれん草と小松 菜せんべい 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味 噌 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 オレンジゼリー ほうれん草と小松菜せん べい ビスケット	人参 長ねぎ 干しいたけ グリーンピース 植物だし 玉ねぎ テンゲン菜 きゅうり もやし わ かめ パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 穀物酢 塩 麦茶
13	月	クラッカー 牛乳	ほうれん草のクリームスパゲティ コンソメスープ カリカリしらすサラダ りんご 麦茶	鶏ごぼうご飯 牛乳	ベーコン 牛乳 しらす 鶏肉 煮干し	スパゲティ 無塩バター じゃが芋 油 砂糖 米 クラッカー	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ブロッコリー 白菜 パプリカ りん ご ごぼう	水 ホワイトソース 塩 チキンスープの素 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ みりん
14	火	ほうれん草と 小松菜せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 塩昆布和え パナナ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 牛 乳	米 小切麩 油 片栗粉 砂糖 ウエハース ほうれん草と小松菜せん べい	植物だし 南瓜 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし テンゲン菜 塩昆布 パナナ りんごジュース アガー	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦 茶
15	水	いわしせんべい 牛乳	【七五三祝い】ちらし寿司 すまし汁 味噌ドレッシングサラダ ジョア 麦茶	千歳飴風スティック パイ 牛乳	油揚げ さけ でんぶ かつおだしパック ロースハム 味噌 ジョア 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま パインシート 無塩バター いちごジャム いわしせんべい	人参 干しいたけ コーン 焼き のり 大根 みつば キャベツ ほうれん 草	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょう ゆ 麦茶
22	水	せんべい 牛乳	【小雪】ご飯 すまし汁 さばの照り焼き 里芋の味噌煮 りんご 麦茶	豆乳ピーチゼリー ウエハース 牛乳	かつおだしパック さば 厚揚げ 味噌 豆乳 牛 乳	米 砂糖 里芋 片栗粉 ウエハース せんべい	かぶ ほうれん草 人参 さやいんげん りんご アガー 白桃缶 黄桃缶	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
24	金	ごませんべい 牛乳	ご飯 春雨スープ 鶏肉の中華風味噌焼き 野菜炒め チーズ 麦茶	アップルケーキ 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳 クリーム	米 ごま油 春雨 砂糖 油 無塩バター ホットケーキミックス ごませんべい	人参 たら しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ ビーマン りん ご	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
29	水	小魚せんべい 牛乳	ご飯 根菜汁 鶏肉の塩焼き しらすと小松菜の煮浸し チーズ 麦茶	ジャムサンド 牛乳	味噌 鶏肉 しらす チ ーズ 牛乳	米 食パン いちごジャム 小魚せんべい	植物だし 人参 れんこん かぶ 万能ねぎ 小松菜 キャベツ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶

☆園の給食では栄養豊富でおいしい「金芽米」を使用しています。
☆仕入れの状況により、献立内容が変更になる場合があります。

今月の平均給与栄養量	乳児	
	目標値	月平均
エネルギー(kcal)	535	495
タンパク(g)	18.7	18.9
脂質(g)	16.0	16.7
カルシウム(mg)	225	298
食塩相当量(g)	1.5	1.4