



11月 献立表



令和5年

ミルキーホーム

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 ほうじ茶	じゃが芋餅 牛乳	豚ひき肉 豚レバー 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 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 こいちしょうゆ カレールウ 塩 ほうじ茶 みりん
2 木	しらす&わかめ せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 たらのバターしょうゆ焼き 切干大根の煮物 パナナ ほうじ茶	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 こいちしょうゆ みりん 万能つゆ ほうじ茶
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 ほうじ茶	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 ハセリ きゅうり わかめ りんご	水 こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢 ほうじ茶
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 オレンジ ほうじ茶	鉄分クッキー 牛乳	味噌 赤魚 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 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 オレンジ ひじき	水 料理酒 万能つゆ みりん こいちしょうゆ ほうじ茶 ベークンパウダー
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 ほうじ茶	ツナおにぎり ほうじ茶	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 チンゲン菜 パプリカ	チキンスープの素 塩 水 ドレッシング ほうじ茶 人参ドレッシング ほうじ茶 こいちしょうゆ
8 水	せんべい 牛乳	【立冬】ご飯 味噌汁 かれいのきのこあんかけ ごま和え りんご ほうじ茶	フルーツパンサンド 牛乳	味噌 厚揚げ かいり 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 こいちしょうゆ みりん ほうじ茶
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 ほうじ茶	ハムコーンホットケーキ 牛乳	味噌 豚肉 牛乳 ローズハム	米 油 じゃが芋 ホ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 ハセリ オレンジ コーン	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 塩 ほうじ茶
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 ほうじ茶	焼き芋 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	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 こいちしょうゆ みりん 料理酒 塩 ほうじ茶
11 土	ミニアスパラ ガス 牛乳	炒り豆腐丼 味噌汁 わかめの酢の物 パナナ ほうじ茶	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 チンゲン菜 きゅうり もやし わかめ パナナ	水 こいちしょうゆ みりん 穀物酢 塩 ほうじ茶
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 ほうじ茶	鶏ごぼうご飯 小魚 ほうじ茶	ベーコン 牛乳 しらす 鶏肉 煮干し	米 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 ほうじ茶 こいちしょうゆ 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 ほうじ茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 小切替 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 チンゲン菜 塩昆布 パナナ りんごジュース アガー	水 塩 料理酒 こいちしょうゆ チキンスープの素 ほうじ茶
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 ほうじ茶	千歳飴風スティックパイ 牛乳	油揚げ えび でんぶ かつおだしパック ローズハム 味噌 ジョア 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま パプリカ 無塩バター いちごジャム	人参 干しいたけ コーン 焼きのり 大根 つまみ キャベツ ほうれん草	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいちしょうゆ ほうじ茶
16 木	しらす&わかめ 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 ほうじ茶	じゃが芋餅 牛乳	豚ひき肉 豚レバー 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 片栗粉 砂糖 しらす&わかめせんべい	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 こいちしょうゆ カレールウ 塩 ほうじ茶 みりん
17 金	ミニアスパラ ガス 牛乳	ご飯 味噌汁 たらのバターしょうゆ焼き 切干大根の煮物 パナナ ほうじ茶	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 ビスケット	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 こいちしょうゆ みりん 万能つゆ ほうじ茶
18 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 ほうじ茶	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 ハセリ きゅうり わかめ りんご	水 こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢 ほうじ茶
20 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 オレンジ ほうじ茶	鉄分クッキー 牛乳	味噌 赤魚 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 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 オレンジ ひじき	水 料理酒 万能つゆ みりん こいちしょうゆ ほうじ茶 ベークンパウダー
21 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 ほうじ茶	ツナおにぎり ほうじ茶	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 チンゲン菜 パプリカ	チキンスープの素 塩 水 ドレッシング ほうじ茶 こいちしょうゆ
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 ほうじ茶	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 こいちしょうゆ 塩 料理酒 みりん ほうじ茶
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 ほうじ茶	鶏ごぼうご飯 小魚 ほうじ茶	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳 煮干し	米 ごま油 春雨 砂糖 油 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 ごぼう	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ みりん 料理酒 塩 ほうじ茶
25 土	ミニアスパラ ガス 牛乳	炒り豆腐丼 味噌汁 わかめの酢の物 パナナ ほうじ茶	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 チンゲン菜 きゅうり もやし わかめ パナナ	水 こいちしょうゆ みりん 穀物酢 塩 ほうじ茶
27 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 ほうじ茶	アップルケーキ 牛乳	ベーコン 牛乳 しらす 鶏肉 クリーム	米 スパゲティ 無塩バター じゃが芋 油 砂糖 米 クラッカー ホットケーキミックス	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 ほうじ茶 こいちしょうゆ みりん
28 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 ほうじ茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 小切替 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 チンゲン菜 塩昆布 パナナ りんごジュース アガー	水 塩 料理酒 こいちしょうゆ チキンスープの素 ほうじ茶
29 水	小魚せんべい 牛乳	ご飯 根菜汁 鶏肉の塩焼き えびと小松菜の煮浸し チーズ ほうじ茶	ジャムサンド 牛乳	味噌 鶏肉 えび チーズ 牛乳	米 丸パン 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 こいちしょうゆ みりん ほうじ茶
30 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 ほうじ茶	ハムコーンホットケーキ 牛乳	味噌 豚肉 牛乳 ローズハム	米 油 じゃが芋 ホ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 ハセリ オレンジ コーン	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 塩 ほうじ茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目 標 量	589	22.1	19	270	1.6
児 平 均 量	568	21.8	18.8	262	1.6
乳 目 標 量	494	18.5	15.9	225	1.5
児 平 均 量	495	18.9	16.7	298	1.4

☆ 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。