



11月 献立表



令和5年

ミルクィホーム

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	麦茶 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 麦茶	大豆かりんとう 牛乳 麦茶	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	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
2	麦茶 牛乳	ご飯 ドライカレー 白菜のマヨ和え オレンジ 麦茶	フライドポテト 牛乳 麦茶	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	玉ねぎ 人参 ピーマン 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 カレー粉 塩 麦茶 みりん
4	麦茶 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 麦茶	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 油 小魚せんべい	人参 パプリカ ほうれん草 干しいたけ 玉ねぎ バセリ 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	麦茶 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 麦茶	鉄分クッキー 牛乳 麦茶	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	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 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
7	麦茶 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 牛乳 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	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 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	麦茶 牛乳	【立冬】ご飯 味噌汁 かれいの子のごあんかけ ごま和え りんご 麦茶	フルーツパンサンド 牛乳 麦茶	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	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	麦茶 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 麦茶	味噌 豚肉 牛乳 ロースハム	米 油 じゃが芋 ホットケーキミックス	植物だし 大根 わかめ ごぼう 人参 玉ねぎ きやいんげん バセリ オレンジ コーン	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 塩 麦茶
10	麦茶 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	ふかし芋 牛乳 麦茶	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 油 さつま芋	人参 なら しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ ピーマン	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	麦茶 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 麦茶	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	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 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶
13	麦茶 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 小魚 牛乳 麦茶	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	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 ホワイソートン 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	麦茶 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 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 小切駄 油 片栗粉 砂糖 ウエハース	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 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶
15	麦茶 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	千歳胎風スティックパイ 牛乳 麦茶	油揚げ えび 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 パイシート 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 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
16	麦茶 牛乳	ご飯 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 麦茶	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	玉ねぎ 人参 ピーマン 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 カレー粉 塩 麦茶 みりん
17	麦茶 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 麦茶	大豆かりんとう 牛乳 麦茶	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	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
18	麦茶 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 麦茶	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 油 小魚せんべい	人参 パプリカ ほうれん草 干しいたけ 玉ねぎ バセリ 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
20	麦茶 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 麦茶	鉄分クッキー 牛乳 麦茶	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	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 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
21	麦茶 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 牛乳 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	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 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
22	麦茶 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	豆乳ビーゼリー ウエハース 牛乳 麦茶	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	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	麦茶 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 麦茶	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	人参 なら しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ ピーマン 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
25	麦茶 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 麦茶	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	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 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶
27	麦茶 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 小魚 牛乳 麦茶	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	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 ホワイソートン 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
28	麦茶 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 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 小切駄 油 片栗粉 砂糖 ウエハース	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 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶
29	麦茶 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 麦茶	ジャムサンド 牛乳 麦茶	味噌 鶏肉 えび チーズ 牛乳	米 食パン いちごジャム	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
30	麦茶 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 麦茶	味噌 豚肉 牛乳 ロースハム	米 油 じゃが芋 ホットケーキミックス	植物だし 大根 わかめ ごぼう 人参 玉ねぎ さやいんげん バセリ オレンジ コーン	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 塩 麦茶

☆ 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)
幼児	目標量	589	22.1	19	270
幼児	平均量	568	21.8	18.8	262
乳児	目標量	494	18.5	15.9	225
乳児	平均量	495	18.9	16.7	298

☆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。

発行：株式会社ミルクィア



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	