



# 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	カ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	ドライカレー えのきとほうれん草のスープ 白菜のマヨ和え オレンジ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	豚ひき肉 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 コーン えのき ほうれん草	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 チキンスープの素
2	木	しらす&わかめ せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 たらのパターしょうゆ焼き 切干大根の煮物 パナナ 麦茶	マラーカオ蒸しパン 牛乳	味噌 たら 油揚げ 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 干しぶどう	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶 黒糖
4	土	ごませんべい 牛乳	豚肉の中華炒め丼 中華スープ 春雨サラダ りんご 麦茶	小魚せんべい 牛乳	豚肉 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 オレンジ 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 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	水	せんべい 牛乳	【立冬】ご飯 味噌汁 かき揚げのきのこあんかけ 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 かき揚げ 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 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 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	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 麦茶	カップゼリー(オレンジ) 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 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 こいくちしょうゆ みりん 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 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 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 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 小切麩 油 片栗粉 砂糖 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	いちごジャムパイ 牛乳	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 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
16	木	しらす&わかめ せんべい 牛乳	ドライカレー えのきとほうれん草のスープ 白菜のマヨ和え オレンジ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	豚ひき肉 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 コーン えのき ほうれん草	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 チキンスープの素
17	金	ミニアスパラ ガス 牛乳	ご飯 味噌汁 たらのパターしょうゆ焼き 切干大根の煮物 パナナ 麦茶	きなこ揚げパン 牛乳	味噌 たら 油揚げ きな粉 牛乳	米 丸パン 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 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
18	土	ごませんべい 牛乳	豚肉の中華炒め丼 中華スープ 春雨サラダ りんご 麦茶	小魚せんべい 牛乳	豚肉 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
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 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 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
21	火	小魚せんべい 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	ツナおにぎり 麦茶	鶏肉 味噌 チーズ ツナ 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 油 小魚せんべい	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
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 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 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	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	アップルケーキ 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト 牛乳 クリーム	丸パン パン粉 薄力粉 油 米 ごませんべい	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 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
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 麦茶	カップゼリー(オレンジ) 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 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 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶
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 麦茶	鶏ごぼうご飯 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 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
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 麦茶	りんごゼリー 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 小切麩 油 片栗粉 砂糖 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 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶
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 麦茶	ジャムサンド 牛乳	味噌 鶏肉 えび 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
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 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 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 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

### ☆ 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	目標準	589	22.1	19	270	1.6
	平均量	568	21.8	18.8	282	1.6
乳児	目標準	494	18.5	15.9	225	1.5
	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。

☆ 献立には食材や天候により、おいしくて安全な給食を提供するために内容を変更する場合がございます。

☆ 献立には一切、鶏卵を使用しておりません。献立に使用している食材で食べたことのない物がある場合は、事前にご家庭で2回以上食べてみてアレルギー反応がでないか確認をお願いします。