



11月 献立表



令和5年

ミルクィーホーム

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	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	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	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 カレールウ 塩 麦茶 みりん
2	木	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	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
4	土	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	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	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 大根の海苔マヨ和え みかん缶 麦茶	さつま芋のスティックフライ 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	植物だし 小松菜 大根 人参 コーン 焼きのり みかん缶	水 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
7	火	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 薄力粉 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 ドマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
8	水	牛乳	【立冬】ご飯 味噌汁 かれいのかんかけ 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	植物だし 万能ねぎ 玉ねぎ しめじ 干しいたけ 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	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 ローズハム	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 ハセリ オレンジ コーン	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 塩 麦茶
10	金	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	マッシュマロサンド 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 油	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 みりん 料理酒 塩 麦茶
11	土	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	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	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	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	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	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	牛乳	おにぎり 鶏のから揚げ ミニ焼きそば ブロッコリー ジュース ミニゼリー	ミルクラスク 牛乳	かつお節 鶏肉 豚挽肉	米 食パン ごま 砂糖 中華麺 油	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー 中濃ソース	こいくちしょうゆ みりん 中濃ソース
16	木	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	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	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 カレールウ 塩 麦茶 みりん
17	金	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	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	土	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	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	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	ボンデケージョ 牛乳	味噌 赤魚 牛乳 粉チーズ	米 じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 白玉粉 油	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	水 料理酒 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩
21	火	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 薄力粉 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 ドマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
22	水	牛乳	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	スティックパイ 牛乳	油揚げ でんぶ かつおだしシウ ローズハム 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
24	金	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	マドレーヌ 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳 豆腐	米 ごま油 春雨 砂糖 油 ホットケーキミックス	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
25	土	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	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	牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 塩昆布和え みかん缶 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	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 みかん缶 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
28	火	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 パナナ 麦茶	クラッカーサンド 牛乳	ベーコン 牛乳 しらす	スパゲティ 無塩バター じゃが芋 油 砂糖 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 パナナ いちごジャム	水 ホワイトソース 塩 チキンスープの素 穀物酢 麦茶
29	水	牛乳	パン ハンバーグ コールローサラダ チーズ(ふじ、ぼら、ゆり組さんのみ) コンソメスープ ミニゼリー	わかめおにぎり 牛乳	豚ひき肉 高野豆腐 豆腐 チーズ(ふじ、ぼら、ゆり組さん のみ)	パン 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 コーン クリームコーン缶	塩 トマトケチャップ 中濃ソース
30	木	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 ローズハム	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 ハセリ 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	目標量	569	22.1	19	270	1.6
児	平均量	568	21.8	18.8	282	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。