

給食献立表

2018年11月

向こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1・15	木	御飯 鯖の照り焼き うの花炒り 味噌汁(小松菜・玉葱・油揚げ)	牛乳 カルテツおさかなサブレ ミニぼんごさかな バナナ	米、板こんにやく、油、砂糖	牛乳、鯖、おから、味噌、油揚げ	バナナ、小松菜、長葱、人参、玉葱、干椎茸
2・16	金	肉みそうどん さつま芋の甘煮 中華和え(青梗菜・人参・竹輪)	牛乳 アップルドーナツ グレープフルーツ	干麺、さつま芋、ホットケーキミックス粉、油、砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚挽、味噌、卵、ちくわ、ごま	りんご、青梗菜、玉葱、グレープフルーツ、もやし、人参、しめじ
17	土	御飯 肉豆腐 煮浸し(白菜・人参) 味噌汁(里芋・万能葱)	牛乳 牛乳 コロコロのり味 カルシウム鉄入りいちごちゃんクッキー バナナ	米、里芋、砂糖、油	牛乳、豆腐、鶏肉、味噌	バナナ、白菜、人参、玉葱、万能葱、ピーマン
5・19	月	御飯 鶏肉のカレー焼き キャベツの旨煮 味噌汁(もやし・人参・玉葱)	牛乳 じゃが芋もち 柿	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、はちみつ	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、味噌、バター、かつお節	キャベツ、柿、もやし、人参、玉葱、にんにく
6・20	火	さつま芋ごはん 秋刀魚の味噌焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁(青梗菜・玉葱・人参)	牛乳 サンドイッチ(いちごジャム・チーズ) りんご	米、食パン、さつま芋、砂糖、油	牛乳、さんま、油揚げ、スライスチーズ、味噌	りんご、青梗菜、人参、玉葱、切干大根、いんげん、いちごジャム
7・21	水	御飯 ナゲット 和えもの(ブロッコリー・人参・ツナ) 味噌汁(白菜・玉葱・えのき茸)	牛乳 カルシウム入りミルクビスケット ミニハート	米、片栗粉、油	牛乳、豆腐、鶏挽、鶏肉、卵、味噌、ツナ	バナナ、ブロッコリー、白菜、玉葱、えのきたけ、人参
8・22	木	ロールパン 鮭のクリームシチュー 野菜サラダ(小松菜・人参・カニカマ) 柿	牛乳 きなこおにぎり オレンジ	ロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鮭、カニカマ、バター、きな粉	小松菜、柿、オレンジ、人参、玉葱、コーン
9・30	金	和風スパゲティ 南瓜のレモン煮 野菜スープ(ベーコン・にら・玉葱)	牛乳 クッキー グレープフルーツ	スパゲティ、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚挽、ベーコン、卵、バター、かつお節	南瓜、グレープフルーツ、玉葱、人参、しめじ、にら、レモン汁
10・24	土	三色そぼろ丼 なめ草和え(もやし・人参・水菜) 味噌汁(若布・玉葱・豆腐)	牛乳 牛乳 カルテツミルクラスク 花せんべい バナナ	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豆腐、鶏挽、味噌	バナナ、もやし、ほうれん草、人参、玉葱、水菜、なめ草、若布、生姜
12・26	月	ハヤシライス おかか和え 野菜スープ(大根・玉葱)	牛乳 カルピスゼリー カルシウム+鉄ウエハース りんご	米、じゃがいも、小麦粉	牛乳、豚肉、カルピス、バター、ゼラチン、粉チーズ、生クリーム、かつお節	玉葱、キャベツ、りんご、人参、大根、マッシュルーム、いちごジャム
13・27	火	御飯 かじきのフライ オーロラーソース ほうれん草のソテー 味噌汁(南瓜・長葱・人参)	牛乳 チヂミ オレンジ	米、小麦粉、パン粉、油、片栗粉、マヨネーズ、ごま油	牛乳、かじき、卵、味噌、鶏挽、ウインナー、ごま、かじき	ほうれん草、南瓜、オレンジ、人参、玉葱、長葱、コーン、にら
14・28	水	ぶどうパン 白菜とベーコンのスープ きんぴらサラダ ヨーグルト	牛乳 ひじきおにぎり 柿	ぶどうパン、米、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、ベーコン、ハム、ツナ	柿、白菜、人参、玉葱、牛蒡、かぶ、胡瓜、ひじき
29	木	御飯 鯖の生姜焼き じゃが芋の炒り煮 味噌汁(キャベツ・玉葱)	牛乳 メープルかりんとう ミレービスケット バナナ	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鯖、味噌	バナナ、キャベツ、人参、玉葱、いんげん、生姜
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	592kcal	鉄	2.6g
			たんぱく質	21.9g	カルシウム	270mg
			脂質	18.4g	ビタミンC	40mg
			塩分	2.6g	食物繊維	4.2g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

2018年11月の給食（3回食）

向こころ保育園

		午前食		午後食		
毎日つくもの		ミルク		ミルク		
日付	曜日	献立名	材料	献立名	材料	
1	15	木	全粥 煮魚 うの花炒り 味噌汁	米 鮭、醤油、砂糖、みりん おから、長葱、人参、油、だし、みりん 醤油、砂糖 小松菜、玉葱、だし、味噌	全粥 鶏の旨煮 大根ステーキ 味噌汁	米 鶏挽、人参、玉葱、白菜、砂糖、醤油 大根、油、醤油、みりん 麩、玉葱、人参、だし、味噌
2	16	金	肉みそうどん さつま芋の甘煮 和えもの	うどん、豚挽、玉葱、人参、もやし 味噌、砂糖、醤油、みりん さつま芋、だし、砂糖、醤油 青梗菜、人参、醤油	ホットケーキ トマトと卵炒め 野菜スープ	卵、牛乳、ホットケーキミックス粉、バター 卵、トマト、人参、玉葱、油、塩、コンソメ 砂糖 ブロッコリー、玉葱、コンソメ、塩
	17	土	全粥 肉豆腐 煮浸し 味噌汁	米 鶏挽、豆腐、玉葱、人参、ピーマン、油 だし、砂糖、醤油 白菜、人参、だし、砂糖、醤油 里芋、万能葱、だし、味噌	しらすがゆ 南瓜の味噌煮 すまし汁	米、しらす、人参、にら、玉葱、にら だし、醤油、塩、ごま油 南瓜、だし、砂糖、味噌、みりん キャベツ、玉葱、人参、だし、塩、醤油
5	19	月	全粥 そばろ煮 キャベツの旨煮 味噌汁	米 鶏挽、玉葱、砂糖、醤油、みりん キャベツ、人参、だし、砂糖、醤油 もやし、人参、玉葱、だし、味噌	全粥 豆腐の野菜あんかけ 土佐煮 味噌汁	米 豆腐、小麦粉、油、人参、玉葱、ほうれん草 だし、塩、醤油、片栗粉 じゃが芋、かつお節、醤油、みりん 茄子、玉葱、だし、味噌
6	20	火	さつま芋がゆ たらの味噌煮 大根の煮物 すまし汁	米、さつま芋、ごま塩 たら、砂糖、味噌、みりん 大根、人参、いんげん、油、だし、砂糖 醤油、みりん 青梗菜、人参、玉葱、だし、塩、醤油	食パン ポトフ 里芋ミルク煮 スティック人参	食パン 豚挽、人参、玉葱、かぶ、葉、コンソメ、塩 里芋、玉葱、牛乳、コンソメ、塩 人参、だし
7	21	水	全粥 鶏つくね 和えもの 味噌汁	米 鶏挽、豆腐、玉葱、塩、卵、片栗粉、砂糖、醤油 ブロッコリー、人参、ツナ、醤油 白菜、玉葱、だし、味噌	煮込みうどん かじきの煮付け ごま和え バナナ	うどん、人参、玉葱、南瓜、だし、塩、醤油 かじき、醤油、砂糖、みりん キャベツ、砂糖、醤油、ごま バナナ
8	22	木	ロールパン 鮭のクリームシチュー 野菜サラダ	ロールパン 鮭、じゃが芋、人参、玉葱、小麦粉 バター、牛乳、コンソメ、塩 小松菜、人参、カニカマ、醤油	全粥 鶏の甘酢煮 煮浸し 味噌汁	米 鶏挽、人参、玉葱、酢、砂糖、醤油 青梗菜、人参、だし、砂糖、醤油 さつま芋、玉葱、だし、味噌
9	30	金	煮込みうどん 南瓜のレモン煮 野菜スープ	うどん、豚挽、人参、玉葱、油 醤油、コンソメ、かつお節 南瓜、砂糖、レモン汁 にら、玉葱、だし、塩、醤油	全粥 卵焼き ゆかり和え 味噌汁	米 卵、人参、玉葱、だし、塩、砂糖、油 白菜、人参、ゆかり 大根、玉葱、人参、だし、味噌
10	24	土	そばろがゆ なめ苺あえ 味噌汁	米、鶏挽、人参、ほうれん草、だし、砂糖、塩 醤油、ごま油 もやし、人参、水菜、なめ苺 若布、玉葱、豆腐、だし、味噌	全粥 たらのバター醤油焼き 野菜ソテー 野菜スープ	米 たら、小麦粉、バター、醤油 ブロッコリー、人参、玉葱、油、塩、醤油 小松菜、人参、だし、塩、醤油
12	26	月	全粥 肉じゃが おかか和え 野菜スープ	米 豚挽、人参、玉葱、じゃが芋、砂糖、醤油 キャベツ、人参、かつお節、醤油 大根、玉葱、コンソメ、塩	煮込みうどん 鮭のホイル蒸し チーズ	うどん、人参、玉葱、白菜、だし、味噌 鮭、人参、玉葱、ごま油、塩、醤油 チーズ
13	27	火	全粥 煮魚 ほうれん草のソテー 味噌汁	米 かじき、砂糖、醤油、みりん ほうれん草、玉葱、人参、ウインナー 油、塩、醤油 南瓜、長葱、人参、だし、味噌	全粥 鶏のケチャップ煮 さつま芋グラッセ 味噌汁	米 鶏挽、人参、玉葱、ピーマン、ケチャップ 砂糖、塩 さつま芋、バター、砂糖、塩 青梗菜、玉葱、だし、味噌
14	28	水	食パン 白菜と豚挽のスープ 野菜サラダ ヨーグルト	食パン 豚挽、白菜、玉葱、人参、かぶ、塩、コンソメ ブロッコリー、人参、醤油 ヨーグルト	全粥 ツナの炒め物 茄子の煮物 味噌汁	米 ツナ、人参、玉葱、キャベツ、油 醤油、砂糖 茄子、人参、だし、砂糖、醤油 里芋、玉葱、人参、だし、味噌
29		木	全粥 煮魚 じゃが芋の炒り煮 味噌汁	米 たら、砂糖、醤油、みりん じゃが芋、人参、いんげん、油、だし、砂糖、醤油 キャベツ、玉葱、だし、味噌	食パン ミートボールの野菜煮 野菜スープ バナナ	食パン 豚挽、玉葱、片栗粉、トマト、人参、小松菜 コンソメ、塩 南瓜、玉葱、人参、コンソメ、塩 バナナ

* 材料の都合により献立が変更になることがあります。

2018年11月の給食（完了期食）

向こころ保育園

		午前食		午後食		
毎日つくもの		ミルクまたは牛乳		ミルクまたは牛乳		
日付	曜日	献立名	材料	献立名	材料	
1	15	木	軟飯 煮魚 うの花炒り 味噌汁	米 鮭、醤油、砂糖、みりん おから、長葱、人参、油、だし、みりん 醤油、砂糖 小松菜、玉葱、油揚げ、だし、味噌	軟飯 鶏の旨煮 大根ステーキ	米 鶏挽、人参、玉葱、白菜、砂糖、醤油 大根、油、醤油、みりん
2	16	金	肉みそうどん さつま芋の甘煮 和えもの	うどん、豚挽、玉葱、人参、もやし、しめじ 味噌、砂糖、醤油、みりん さつま芋、だし、砂糖、醤油 青梗菜、人参、醤油	アップルドーナツ 野菜スープ	ホットケーキ粉、卵、牛乳、りんご 油、グラニュー糖 ブロッコリー、玉葱、コンソメ、塩
	17	土	軟飯 肉豆腐 煮浸し 味噌汁	米 鶏挽、豆腐、玉葱、人参、ピーマン、油 だし、砂糖、醤油 白菜、人参、だし、砂糖、醤油 里芋、万能葱、だし、味噌	しらすがゆ すまし汁	米、しらす、人参、にら、玉葱、にら だし、醤油、塩、ごま油 キャベツ、玉葱、人参、だし、塩、醤油
5	19	月	軟飯 そぼろ煮 キャベツの旨煮 味噌汁	米 鶏挽、玉葱、砂糖、醤油、みりん キャベツ、人参、だし、砂糖、醤油 もやし、人参、玉葱、だし、味噌	じゃが芋もち 味噌汁	じゃが芋、塩、片栗粉、バター、砂糖 醤油、みりん、かつお節、マヨネーズ 茄子、玉葱、だし、味噌
6	20	火	さつま芋がゆ たらの味噌煮 大根の煮物 すまし汁	米、さつま芋、ごま塩 たら、砂糖、味噌、みりん 大根、人参、いんげん、油、だし、砂糖 醤油、みりん 青梗菜、人参、玉葱、だし、塩、醤油	サンドイッチ りんご	食パン、いちごジャム、チーズ スライスりんご
7	21	水	軟飯 鶏つくね 和えもの 味噌汁	米 鶏挽、豆腐、玉葱、塩、卵、片栗粉、砂糖、醤油 ブロッコリー、人参、ツナ、醤油 白菜、玉葱、えのき茸、だし、味噌	煮込みうどん ごま和え バナナ	うどん、人参、玉葱、南瓜、だし、塩、醤油 キャベツ、砂糖、醤油、ごま バナナ
8	22	木	ロールパン 鮭のクリームシチュー 野菜サラダ	ロールパン 鮭、じゃが芋、人参、玉葱、コーン、小麦粉 バター、牛乳、コンソメ、塩 小松菜、人参、カニカマ、醤油	きなこおにぎり 味噌汁	米、きな粉、砂糖、塩 さつま芋、玉葱、だし、味噌
9	30	金	和風スパゲティ 南瓜のレモン煮 野菜スープ	スパゲティ、豚挽、人参、玉葱、しめじ、油 醤油、コンソメ、かつお節 南瓜、砂糖、レモン汁 にら、玉葱、だし、塩、醤油	軟飯 卵焼き ゆかり和え	米 卵、人参、玉葱、だし、塩、砂糖、油 白菜、人参、ゆかり
10	24	土	そぼろがゆ なめ苺あえ 味噌汁	米、鶏挽、人参、ほうれん草、だし、砂糖、塩 醤油、ごま油 もやし、人参、水菜、なめ苺 若布、玉葱、豆腐、だし、味噌	軟飯 たらのバター醤油焼き 野菜スープ	米 たら、小麦粉、バター、醤油 小松菜、人参、だし、塩、醤油
12	26	月	軟飯 肉じゃが おかか和え 野菜スープ	米 豚挽、人参、玉葱、じゃが芋、砂糖、醤油 キャベツ、人参、かつお節、醤油 大根、玉葱、コンソメ、塩	煮込みうどん チーズ りんご	うどん、人参、玉葱、白菜、だし、味噌 チーズ スライスりんご
13	27	火	軟飯 煮魚 ほうれん草のソテー 味噌汁	米 かじき、砂糖、醤油、みりん ほうれん草、玉葱、人参、コーン、ウインナー 油、塩、醤油 南瓜、長葱、人参、だし、味噌	チヂミ 味噌汁	小麦粉、卵、片栗粉、鶏挽、にら 玉葱、コンソメ、塩、ごま、ごま油 青梗菜、玉葱、だし、味噌
14	28	水	食パン 白菜と豚挽のスープ 野菜サラダ ヨーグルト	食パン 豚挽、白菜、玉葱、人参、かぶ、塩、コンソメ ブロッコリー、人参、醤油 ヨーグルト	おにぎり 味噌汁	米、ひじき、人参、ツナ、油、醤油 砂糖、塩 里芋、玉葱、人参、だし、味噌
29		木	軟飯 煮魚 じゃが芋の炒り煮 味噌汁	米 たら、砂糖、醤油、みりん じゃが芋、人参、いんげん、油、だし、砂糖、醤油 キャベツ、玉葱、だし、味噌	食パン ミートボールの野菜煮 バナナ	食パン 豚挽、玉葱、片栗粉、トマト、人参、小松菜 コンソメ、塩 バナナ

* 材料の都合により献立が変更になることがあります。