



11月 献立表



平成29年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名	あか	きいろ	みどり	その他
		体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	水 ご飯 味噌汁 肉団子のケチャップ煮 ツナともやしの和え物 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 ツナ	米 パン粉 砂糖 片栗粉	昆布 干しいたけ キャベツ チンゲン菜 切干大根 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり 焼きのり	水 塩 トマトケチャップ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
6	月 【立冬】里芋ご飯 味噌汁 さばの塩焼き キャベツの塩昆布和え りんご 麦茶	油揚げ 味噌 さば	米 里芋	人参 小松菜 昆布 干しいたけ 大根 しめじ 長ねぎ キャベツ 塩昆布 りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
8	水 ご飯 具沢山汁 鮭の塩焼き 豚肉の生姜炒め 大根の即席漬け プリン 麦茶	油揚げ 鮭 豚肉 牛乳	米 里芋 油 プリンの素	昆布 干しいたけ 人参 ごぼう 万能ねぎ 玉ねぎ ピーマン しょうが 大根 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 料理酒 麦茶
10	金 玄米入りご飯 わかめスープ 和風ローストチキン 春雨野菜炒め バイナップル 麦茶	鶏肉	米 玄米 ごま 春雨 ごま油 砂糖	わかめ 白菜 コーン しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ パイナップル	水 チキンスープの素 塩 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
13	月 きつねうどん えびの天ぷら 白菜の和え物 麦茶	油揚げ えび かつお節	うどん 薄力粉 片栗粉 油	わかめ 人参 長ねぎ 白菜 きゅうり	だし醤油 こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
15	水 【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鮭の味噌マヨ焼き なめたけ和え フルーツゼリー 麦茶	ささげ かつお節 鮭 味噌	米 もち米 黒いりごま マヨネーズ 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 わかめ まいたけ 白菜 人参 なめ茸 ほうれん草 りんごジュース アガー 黄桃缶 バイン缶	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
17	金 野菜パン コンソメスープ 玉子とマカロニのグラタン フレンチサラダ バイナップル 麦茶	鶏卵 牛乳 チーズ	野菜パン じゃが芋 マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 油 砂糖	人参 ほうれん草 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン パイナップル	チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶
20	月 ご飯 そうめん汁 さわらのごま味噌焼き 麩と玉子の炒め物 麦茶	さわら 味噌 鶏肉 鶏卵 かつお節	米 そうめん ごま 砂糖 車麩 油	昆布 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
22	水 【小雪】まいたけご飯 さつま芋の味噌汁 野菜入りハンバーグ フロッコリーとしめじの和え物 りんご 麦茶	油揚げ 味噌 豚肉 木綿豆腐	米 さつま芋 パン粉 片栗粉 ごま 砂糖	まいたけ 人参 昆布 干しいたけ 小松菜 玉ねぎ グリーンピース フロッコリー しめじ りんご	水 だし醤油 料理酒 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
24	金 焼き鶏丼 味噌汁 高野豆腐と大根の煮物 パナナ 麦茶	鶏肉 味噌 高野豆腐	米	グリーンピース 焼きのり 昆布 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ なめこ 大根 人参 しめじ 小松菜 パナナ	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
27	月 ご飯 ポークカレー 切干大根のサラダ オレンジ 麦茶	豚肉	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
29	水 丸パン コーンスープ チキンフライ キャベツとトマトのサラダ 麦茶	牛乳 鶏肉	丸パン 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖	コーン 玉ねぎ コーンクリーム パセリ キャベツ トマト パプリカ きゅうり	シチュールウ 水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 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	429	15	12.4	100	1.3
児 平均量	448	16.7	12.6	91	1.3

☆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：株式会社ミールケア