



# 11月 献立表



令和元年

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	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	ご飯 すまし汁 かれないのねぎ味噌焼き 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	かれない 味噌	米 砂糖 ごま 油 ごま油	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 万能ねぎ 長ねぎ 切干大根 人参 小松菜 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶
6 水	わかめうどん ちくわの天ぷら 大根サラダ りんご 麦茶	油揚げ 焼き竹輪	うどん 薄力粉 片栗粉 油 砂糖	わかめ 人参 長ねぎ 大根 小松菜 りんご	だし醤油 こいくちしょうゆ 塩 水 穀物酢 麦茶
8 金	【立冬】さんまの混ぜご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き(ブロッコリー付き) キャベツの塩昆布和え 柿 麦茶	さんま 味噌 鶏肉	米 小切麩 砂糖 油	人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 しょうが にんにく りんご レモン ブロッコリー キャベツ 塩昆布 かき	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
11 月	ご飯 コンソメスープ マカロニグラタン トマトドレッシング和え オレンジ 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ	米 じゃが芋 マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉	人参 小松菜 玉ねぎ バセリ 白菜 ブロッコリー コーン オレンジ	チキンスープの素 塩 水 トマトドレッシング 麦茶
13 水	ご飯 わかめスープ 和風ロースチキン 春雨サラダ グレープフルーツ 麦茶	鶏肉	米 ごま 春雨 砂糖 油 ごま油	白菜 コーン わかめ しょうが にんにく 人参 きゅうり グレープフルーツ	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 穀物酢 麦茶
15 金	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 赤魚のみりん焼き(ほうれん草のおひたし付き) なめたけ和え チーズ 麦茶	ささげ 高野豆腐 かつお節 赤魚 チーズ	米 もち米 ごま 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ しょうが ほうれん草 キャベツ 人参 なめ茸	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
18 月	ご飯 味噌汁 ハンバーグ(カリフラワー付き) かぼちゃサラダ オレンジ 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐	米 パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 万能ねぎ 玉ねぎ カリフラワー 南瓜 人参 きゅうり レーズン オレンジ	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
20 水	ご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き 納豆和え 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏卵 ベーコン 納豆	米 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 小松菜	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
22 金	麦ご飯 ツナカレー フレンチサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	ツナ ヨーグルト スキムミルク	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン りんごソース	水 カレールー 穀物酢 塩 麦茶
25 月	なすとチキンの和風スパゲティ コンソメスープ 人参煮 ほうれん草とツナのサラダ チーズ 麦茶	鶏肉 ツナ チーズ	スパゲティ 油 砂糖	なす 玉ねぎ キャベツ えのき茸 コーン 人参 ほうれん草 大根	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶
27 水	ご飯 根菜汁 さばの味噌焼き(小松菜のおひたし付き) ほうれん草の海苔和え パナナ 麦茶	さば 味噌	米 里芋 ごま油 砂糖	昆布 干しいたけ ごぼう 人参 大根 万能ねぎ しょうが 小松菜 ほうれん草 もやし 焼きのり バナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
29 金	ご飯 コンソメスープ チーズとひじきの玉子焼き コロコロサラダ グレープフルーツ 麦茶	鶏卵 チーズ	米 砂糖 じゃが芋 さつまいも 油	白菜 ほうれん草 コーン ひじき 人参 万能ねぎ グレープフルーツ	チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ 穀物酢 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)
目標量	429	15	12.4	100	1.3
平均量	444	15.4	12.6	112	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。