



# 11月 献立表



平成28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	
7月	【立冬】里芋ご飯 すまし汁 さばの味噌焼き 白菜の塩昆布和え りんご 麦茶	油揚げ さば 味噌	米 里芋 三温糖	人参 小松菜 昆布 干しいたけ 大根 しめじ 長ねぎ 白菜 塩昆布 りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 風調味料 料理酒 食塩 麦茶
10月	カレースパゲティー クルトンスープ ツナサラダ チーズ 麦茶	豚肉 牛乳 ツナ チーズ	スパゲティ じゃが芋 油 食パン 三温糖	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン パセリ キャベツ きゅうり	水 カレールウ コンソメ 食塩 穀物酢 麦茶
14月	【七五三祝い】赤飯 すまし汁 ぶりの照り焼き なめたけ和え みかん 麦茶	ささげ ぶり	米 もち米 ごま	昆布 干しいたけ 大根 わかめ えのき茸 白菜 人参 なめ茸 ほうれん草 みかん	水 食塩 こいくちしょうゆ だし醤油 みりん 風調味料 麦茶
17月	お野菜パン コンソメスープ 鶏肉の竜田揚げ 野菜のおかか和え 麦茶	鶏肉 しらす かつお節	野菜パン じゃが芋 片栗粉 油 三温糖	キャベツ えのき茸 にんにく しょうが 大根 チンゲン菜 人参	コンソメ 食塩 水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
21月	【小雪】まいたけご飯 さつまいの味噌汁 れんこん入りミートローフ ブロッコリーの海苔和え 麦茶	油揚げ 味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 さつまい パン粉 片栗粉 三温糖	まいたけ 万能ねぎ 昆布 干しいたけ 小松菜 玉ねぎ れんこん 人参 さやいんげん ブロッコリー 焼きのり	水 だし醤油 料理酒 食塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
24月	ご飯 クリームスープ 白身魚のフライ 海藻サラダ 麦茶	牛乳 スキムミルク さわら	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 三温糖 ごま ごま油	白菜 玉ねぎ コーン もやし キャベツ 人参 わかめ	水 シチウールト トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
28月	あんかけ焼きそば さつまいサラダ フルーツヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 さつまい マヨネーズ 三温糖	白菜 チンゲン菜 人参 きゅうり レーズン バナナ 黄桃缶	中華スープの素 こいくちしょうゆ 食塩 料理酒 みりん 風調味料 麦茶 水

## ☆ 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	目標量	429	15	12.4	100	1.3
	平均量	467	16.9	13.7	105	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。

発行：株式会社ミールケア

<p>≪11月7日 メニューイメージ≫ 立冬にちなんでメニューになっています。 寒さ厳しくなる時は、根菜類を食べて体を 温めましょう。</p> 	<p>≪11月15日 メニューイメージ≫ 七五三にちなんで、お赤飯を炊きます。 子ども達の健やかなご成長を 給食室からお祈り申し上げます。</p> 
<p>≪11月10日 メニューイメージ≫ カレーとスパゲティーを合体してみました たくさん食べてくださいね</p> 	<p>≪11月28日 メニューイメージ≫ 子ども達の大好きなあんかけ焼きそばで お野菜もたっぷり食べられます。</p> 