



# 11月 献立表



平成30年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食		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	
2 金	雑穀ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 さつまいもサラダ 柿 麦茶	味噌 豚肉 焼き豆腐 チーズ	米 きび あわ 黒米 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ ほうれん草 しめじ 切干大根 白菜 しらたき 玉ねぎ きゅうり レーズン かき	水 だし醤油 みりん 麦茶	
5 月	丸パン 野菜スープ 鶏肉のバーベキューソース 野菜のおかか和え グレープフルーツ 麦茶	味噌 鶏肉 しらす かつお節	丸パン じゃがいも 砂糖	昆布 小松菜 人参 しょうが にんにく りんご 白菜 チンゲン菜 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 チキンスープの素	
7 水	【立冬】里芋ご飯 すまし汁 赤魚のみりん焼き キャベツの塩昆布和え りんご 麦茶	油揚げ 赤魚	米 里芋 砂糖 油	人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ 大根 しめじ 長ねぎ しょうが 小松菜 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	
9 金	ご飯 味噌汁 チーズとひじきの玉子焼き 納豆和え パナナ 麦茶	味噌 鶏卵 チーズ 納豆	米 小切麩 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 玉ねぎ ひじき 人参 万能ねぎ 白菜 ほうれん草 パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶	
12 月	ご飯 根菜汁 かれのいのね味噌焼き 小松菜の炒り玉子と和え チーズ 麦茶	かれい 味噌 鶏卵 チーズ	米 里芋 ごま油 油 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶	
14 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 オレンジ 麦茶	ささげ かつお節 鮭 味噌	米 もち米 ごま ノンエッグマヨネーズ 油	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 長ねぎ 白菜 人参 なめ草 ほうれん草 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	
16 金	ご飯 味噌汁 ハンバーグ かぼちゃサラダ パナナ 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐	米 パン粉 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 万能ねぎ 玉ねぎ 南瓜 きゅうり レーズン パナナ	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶	
19 月	野菜パン 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	野菜パン じゃが芋 マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉	小松菜 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ フロッコリー 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	
21 水	麦ご飯 ポークカレー ごぼうサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 押し麦 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 ごぼう キャベツ コーン りんごソース	水 カレールウ こいくちしょうゆ 麦茶	
26 月	わかめうどん えびの天ぷら 麩と玉子の炒め物 りんご 麦茶	油揚げ えび 鶏卵 かつお節	うどん 薄力粉 片栗粉 油 車麩	わかめ 人参 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン りんご	だし醤油 こいくちしょうゆ 塩 水 料理酒 みりん 麦茶	
28 水	雑穀ご飯 味噌汁 筑前煮 切干大根のサラダ グレープフルーツ 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉	米 きび あわ 黒米 油 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 大根 ごぼう 人参 切干大根 ほうれん草 グレープフルーツ	水 だし醤油 みりん 麦茶	
30 金	ご飯 味噌汁 鶏つくね照り焼き フロッコリーとさつまいものサラダ りんご 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏肉 木綿豆腐	米 パン粉 油 片栗粉 さつまいも 砂糖	昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ひじき フロッコリー りんご	水 塩 だし醤油 穀物酢 麦茶	

☆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

### ☆ 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	449	16.2	12.7	124	1.4