



# 11月 献立表



令和4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	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
2	水	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き もやしの海苔和え オレンジ 麦茶	味噌 鶏肉	米 砂糖	昆布 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 なめこ しょうが にんにく りんご もやし 白菜 人参 焼きのり オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
4	金	豚肉のうま煮丼 味噌汁 キャベツのおかか炒め パナナ 麦茶	豚肉 味噌 油揚げ かつお節	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油	人参 チンゲン菜 昆布 干しいたけ 南瓜 わかめ キャベツ 玉ねぎ パプリカ パナナ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
7	月	スパゲティナポリタン コンソメスープ さつま芋サラダ チーズ 麦茶	ワインナー チーズ	スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 パセリ きゅうり	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶
9	水	丸パン コーンスープ コロケ 人参ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	牛乳 チーズ	丸パン コロケ 油 片栗粉	コーン 玉ねぎ コーンクリーム パセリ キャベツ 人参 チンゲン菜	ホワイトソース 水 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶
11	金	麦ご飯 味噌汁 玉子焼き ブロッコリーとささみの和え物 りんご 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏卵 鶏肉	米 押し麦 油 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 ほうれん草 ひじき 万能ねぎ ブロッコリー もやし りんご	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
14	月	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鮭の味噌焼き ほうれん草と油揚げの和え物 フルーツポンチ 麦茶	小豆 かつお節 鮭 味噌 油揚げ	米 もち米 ごま 小切麩 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ ほうれん草 白菜 パナナ りんご パイン缶	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
16	水	あんかけ焼きそば 中華スープ わかめサラダ パナナ 麦茶	豚肉	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 油	白菜 もやし チンゲン菜 人参 玉ねぎ コーン 干しいたけ わかめ 大根 きゅうり パナナ	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 水 穀物酢 麦茶
18	金	ご飯 コンソメスープ ミートローフ コーンサラダ オレンジ 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖	チンゲン菜 人参 玉ねぎ ひじき 白菜 きゅうり コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶
21	月	【小雪】まいたけご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ひじきとさつま芋の煮物 りんご 麦茶	油揚げ 味噌 赤魚	米 砂糖 さつま芋 油	まいたけ 人参 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ しょうが ひじき グリンピース りんご	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
25	金	雑穀ご飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き れんこんのきんぴら パナナ 麦茶	鶏肉 焼き竹輪	米 きび 黒米 小切麩 塩こうじ ごま油 砂糖	昆布 干しいたけ 小松菜 えのき草 人参 れんこん しらたき グリンピース パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶
28	月	ご飯 ツナカレー フレンチサラダ オレンジゼリー 麦茶	ツナ	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー コーン オレンジジュース アガー	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
30	水	マーボー豆腐丼 わかめスープ もやしの中華和え オレンジ 麦茶	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	長ねぎ しょうが にんにく わかめ コーン もやし 人参 きゅうり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 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	436	15.3	12.6	100	1.1
...	平均量	414	14.9	10.6	100	1.3
乳	目標量	0	0	0	0	0
児	平均量	329	11.9	8.6	81	1.1

☆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。