



# 11月 献立表



令和5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<br>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<br>キーマカレー<br>キャベツの酢味噌和え<br>フルーツポンチ 麦茶               | 豚ひき肉 味噌                           | 米 ジャが芋 油 砂糖            | 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー<br>黄桃缶 バナナ バイン缶                                | 水 カレールウ 穀物酢<br>麦茶                     |
| 6 月  | ご飯 味噌汁<br>さばの塩焼き<br>じゃが芋の炒め物 りんご 麦茶                    | 味噌 さば                             | 米 小切麩 ジャが芋 油<br>砂糖     | 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ<br>昆布 玉ねぎ 人参 水菜 りんご                               | 水 塩 料理酒<br>こいくちしょうゆ みりん<br>麦茶         |
| 8 水  | 【立冬】里芋ご飯 すまし汁<br>鶏肉の塩こうじ焼き<br>小松菜のお浸し バナナ 麦茶           | 油揚げ 木綿豆腐 鶏肉<br>かつお節               | 米 里芋 塩こうじ              | さやいんげん 干しいたけ かぶ<br>わかめ 昆布 小松菜 キャベツ<br>人参 バナナ                      | 水 こいくちしょうゆ<br>みりん 料理酒 塩 麦茶            |
| 10 金 | 麦ご飯 味噌汁<br>ミートローフ<br>大根のしらす和え オレンジ 麦茶                  | 味噌 豚ひき肉 木綿豆腐<br>しらす               | 米 押し麦 パン粉 片栗粉<br>しらす   | 干しいたけ 南瓜 大根 しめじ<br>昆布 玉ねぎ 人参 きゅうり<br>オレンジ                         | 水 塩 トマトケチャップ<br>中濃ソース<br>こいくちしょうゆ 麦茶  |
| 13 月 | すき焼き丼 味噌汁<br>ブロッコリーチーズ和え りんご<br>麦茶                     | 豚肉 焼き豆腐 高野豆腐<br>味噌 チーズ            | 米                      | 白菜 しらたき えのき茸 長ねぎ<br>干しいたけ 水菜 昆布<br>ブロッコリー りんご                     | 水 万能つゆ 料理酒<br>塩 麦茶                    |
| 15 水 | 【七五三祝い】赤飯 お吸い物<br>鶏肉の香味焼き<br>ほうれん草と油揚げの和え物<br>ヨーグルト 麦茶 | 小豆 かつお節 鶏肉<br>油揚げ ヨーグルト<br>スキムミルク | 米 もち米 ごま 小切麩<br>ごま油 砂糖 | 干しいたけ 大根 人参 昆布<br>しょうが にんにく ほうれん草 白菜                              | 水 塩 こいくちしょうゆ<br>万能つゆ みりん 麦茶           |
| 17 金 | 具沢山うどん<br>さつま芋のレモングラッセ オレンジ<br>麦茶                      | 豚肉 油揚げ                            | うどん さつま芋<br>無塩バター 砂糖   | 白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ<br>昆布 レモン オレンジ                                    | 水 塩 こいくちしょうゆ<br>みりん 料理酒 麦茶            |
| 20 月 | ご飯 根菜の味噌汁<br>豚肉のカレー風味炒め<br>和風サラダ チーズ 麦茶                | 味噌 豚肉 チーズ                         | 米 里芋 ごま油 油 ごま<br>砂糖    | 干しいたけ 大根 人参 ごぼう<br>万能ねぎ 昆布 玉ねぎ ビーマン<br>しょうが にんにく チンゲン菜<br>もやし コーン | 水 万能つゆ 料理酒<br>カレー粉 穀物酢<br>こいくちしょうゆ 麦茶 |
| 22 水 | 【小雪】まいたけご飯 味噌汁<br>赤魚のみりん焼き<br>ブロッコリーとささみの和え物<br>バナナ 麦茶 | 油揚げ 味噌 赤魚 鶏肉                      | 米 砂糖                   | まいたけ 人参 干しいたけ 南瓜<br>白菜 万能ねぎ 昆布 しょうが<br>ブロッコリー もやし バナナ             | 水 万能つゆ 料理酒<br>塩 こいくちしょうゆ<br>みりん 麦茶    |
| 24 金 | 丸パン コンソメスープ<br>かわいいのムニエル<br>トマトドレッシングサラダ<br>ぶどうゼリー 麦茶  | かわいい                              | 丸パン 薄力粉 油<br>無塩バター 砂糖  | 白菜 ブロッコリー エリンギ パセリ<br>チンゲン菜 もやし コーン<br>ぶどうジュース アガー                | 水 チキンスープの素 塩<br>トマトドレッシング 麦茶          |
| 27 月 | マーボー豆腐丼 野菜スープ<br>ほうれん草のナムル ミルクゼリー<br>麦茶                | 木綿豆腐 豚ひき肉 味噌<br>牛乳                | 米 油 砂糖 片栗粉<br>ごま油 ごま   | 長ねぎ しょうが にんにく 大根<br>人参 干しいたけ ほうれん草<br>もやし アガー                     | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒<br>チキンスープの素 麦茶      |
| 29 水 | 玄米入りご飯 味噌汁<br>鶏肉の竜田揚げ<br>かぼちゃの煮物 チーズ 麦茶                | 味噌 鶏肉 チーズ                         | 米 玄米 片栗粉 油             | 干しいたけ 切干大根 白菜 昆布<br>にんにく しょうが 南瓜                                  | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒 万能つゆ 麦茶             |

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

|    | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|----|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 幼児 | 目標量 432         | 15.1         | 12        | 100           | 1.2          |
| 児  | 平均量 429         | 17           | 11.8      | 119           | 1.2          |
| 乳  | 目標量             |              |           |               |              |
| 児  | 平均量 345         | 13.6         | 9.4       | 94            | 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。