



11月 献立表



浄光寺幼稚園

令和2年

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	月	二色そぼろ丼 味噌汁 高野豆腐と大根の煮物 チーズ 麦茶	豚ひき肉 味噌 高野豆腐 チーズ	米 油 さつま芋	しょうが ほうれん草 昆布 干しいたけ 玉ねぎ わかめ 大根 人参 グリンピース	水 だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶
4	水	ご飯 根菜汁 さばの塩焼き 小松菜の海苔和え オレンジ 麦茶	味噌 さば 油揚げ	米 里芋 ごま油	昆布 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ 小松菜 白菜 焼きのり オレンジ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
6	金	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース キャベツのおかか炒め グレープフルーツ 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 かつお節	米 砂糖 油	昆布 干しいたけ わかめ なめこ しょうが にんにく りんご キャベツ 玉ねぎ 人参 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
9	月	ご飯 ポークカレー フレンチサラダ りんご 麦茶	豚肉	米 ジャガイモ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー コーン りんご	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
11	水	丸パン コンソメスープ ミートローフ トマトドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐	丸パン パン粉 片栗粉	人参 玉ねぎ まいたけ ひじき キャベツ もやし コーン グレープフルーツ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース トマトドレッシング 麦茶
13	金	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鮭の味噌焼き なめたけ和え フルーツポンチ 麦茶	ささげ 高野豆腐 かつお節 鮭 味噌	米 もち米 ごま 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 なめこ 黄桃缶 バナナ バイン缶	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
16	月	肉野菜うどん キャベツとごぼうの和風マヨサラダ オレンジ 麦茶	豚肉	うどん ノンエッグマヨネーズ	白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 キャベツ ごぼう きゅうり 焼きのり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
18	水	雑穀ご飯 味噌汁 和風ローストチキン しらすの和え物 柿 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 しらす	米 きび 黒米 ごま 砂糖	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく もやし 小松菜 かき	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶
20	金	【小雪】まいたけご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ブロッコリーの和え物 りんご 麦茶	味噌 木綿豆腐 赤魚 鶏肉	米 砂糖	まいたけ ごぼう 人参 昆布 干しいたけ 小松菜 万能ねぎ しょうが ブロッコリー キャベツ りんご	水 だし醤油 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
25	水	スペゲティナポリタン コンソメスープ かぼちゃチーズサラダ グレープフルーツ 麦茶	ウインナー チーズ	スペゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ ビーマン コーン 人参 チンゲン菜 南瓜 きゅうり グレープフルーツ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶
27	金	わかめご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き かぼちゃとじゃが芋のサラダ オレンジ 麦茶	味噌 鶏卵 ベーコン	米 砂糖 ジャガイモ 油	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 大根 えのき茸 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 グリンピース 南瓜 きゅうり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
30	月	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 チンゲン菜の小えび和え チーズ 麦茶	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 干しうび チーズ	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 干しいたけ わかめ 長ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 もやし 人参	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 だし醤油 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	1.2
平均量	437	16.7	11.6	107	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