



11月 献立表



令和3年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名 昼食	あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ カや体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他
1 月	中華あんかけご飯 オニオンスープ 小松菜の中華和え ヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	白菜 人参 グリンピース 玉ねぎ コーン パセリ 大根 小松菜	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
5 金	ご飯 味噌汁 しらす入り玉子焼き 納豆和え チーズ 麦茶	味噌 鶏卵 しらす 納豆 チーズ	米 さつまいも 砂糖 油	昆布 干しいたけ しめじ にら 万能ねぎ 青のり 大根 人参 小松菜	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
8 月	ご飯 パンプキンシチュー フレンチサラダ りんごゼリー 麦茶	鶏肉 牛乳 スキムミルク ホワイトソース	米 かぼちゃ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー コーン りんごジュース アガー	水 穀物酢 塩 麦茶
10 水	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 切干大根サラダ パナナ 麦茶	味噌 豚肉 焼き豆腐	米 小切麩 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 白菜 しらたき グリンピース 切干大根 きゅうり 人参 パナナ	水 万能つゆ 塩 麦茶
12 金	丸パン コンソメスープ マカロニグラタン キャベツのごまサラダ オレンジ 麦茶	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	丸パン マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 砂糖 ごま 油 ごま油	人参 エリンギ ほうれん草 玉ねぎ パセリ キャベツ チンゲン菜 オレンジ	チキンスープの素 塩 水 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
15 月	【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	小豆 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 白菜 人参 ほうれん草 なめ草 黄桃缶 りんご バイン缶	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
17 水	肉野菜うどん ちくわとひじきの煮物 グレープフルーツ(赤) 麦茶	豚肉 油揚げ 焼き竹輪	うどん	白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 小松菜 ひじき グリンピース グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
19 金	ひじきご飯 味噌汁 和風ロースチキン キャベツとごぼうの和風マヨサラダ 柿 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉	米 小切麩 ごま ノンエッグマヨネーズ	ひじき 人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ ごぼう コーン きゅうり 焼きのり かき	水 万能つゆ 料理酒 塩 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
22 月	【小雪】小松菜と塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ブロッコリーの和え物 チーズ 麦茶	味噌 油揚げ 赤魚 鶏肉 チーズ	米 砂糖	小松菜 塩昆布 昆布 干しいたけ 白菜 人参 しょうが ブロッコリー キャベツ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
24 水	ご飯 ポークカレー 大根サラダ りんご 麦茶	豚肉	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり コーン りんご	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
26 金	麦ご飯 コーンスープ ハンバーグ 人参ドレッシング和え パナナ 麦茶	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	米 押し麦 パン粉 片栗粉	コーン 玉ねぎ 人参 コーンクリーム パセリ キャベツ 小松菜 パナナ	水 ホワイトソース 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶
29 月	なすとツナの和風スバゲティ コンソメスープ かぼちゃチーズサラダ オレンジ 麦茶	ツナ チーズ	スバゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ	なす 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 南瓜 きゅうり オレンジ	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩 水 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)	
3歳以上児	目標量	432	15.1	12.5	100	1.2
以上児	平均量	408	14.8	10.8	123	1.4
未満児	平均量	339	12	8.8	100	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。

発行：株式会社ミールケア

☆当園では生乳の提供がございません。家庭内で積極的に取り入れましょう。