献立 11月

ひいらぎこども園

表

	時間帯	献立		赤	·· 	
曜	מונים ומי	IDV 77	<u></u> 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
<u> </u>	昼食	牛乳(幼児のみ)	MC/SIC-64 G G45	牛乳	They mad CIE, CO Co	CVA
±	些及	ちゃんぽん	   ゆで中華めん(小麦)、なたね油		   たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん	   鶏がらスープ、コンソメ、しょうゆ、こしょう、食塩
_		オレンジ		11517 SK 122 50	オレンジ	
04	昼食		胚芽米			ゆかり
火			さといも(冷凍)、上白糖	鶏もも肉、厚揚げ、	せいーム にんじん	
		おでん風煮込み	板こんにゃく	角切り昆布、こんぶ(だし用)	だいこん、にんじん	しょうゆ、みりん、だしかつお
		千草和え	上白糖	油揚げ	ほうれんそう(冷凍)、にんじん、もやし	しょうゆ、みりん
	午後おやつ	小倉トースト	食パン(小麦・脱脂粉乳)、バター			
		牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯	胚芽米			
水			パン粉(小麦)、なたね油			酒、コンソメ、カレー粉、食塩、こしょう
		もくもく野菜のチーズ和え			プロッコリー(冷凍)、にんじん、カリフラワー	
		コンソメスープ	<b>ロサル ココル グナ</b> か		にんじん、キャベツ、コーン缶	
		チュモッパ ご飯	胚芽米、マヨドレ、ごま油	ツァ、もみ海台(えび)	たくあん	食塩、こしょう
木	昼食	<u>こ</u> 助 かれいのねぎ塩あんかけ	胚芽米	かれい	ねぎ、しょうが	  酒、鶏がらスープ、食塩
<b>/</b>		大根サラダ	九条初、なた18周   上白糖	7.71 60 1		
		すまし汁		厚揚げ、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	にんじん、トウミョウ	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ		  小麦粉、上白糖、なたね油		バナナ	ベーキングパウダー
		<u> </u>		上 上 上		
07		秋の彩りご飯	胚芽米、さつまいも	鮭、こんぶ(だし用)	まいたけ、みつば	しょうゆ、みりん、酒、食塩
金		ごぼうサラダ	上白糖	ツナ	ごぼう、きゅうり、にんじん	
_		お味噌汁		絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	はくさい、かぼちゃ(冷凍)、葉ねぎ	だしかつお
	午後おやつ	豆乳パンナコッタ(黒蜜・きなこ)	黒蜜、上白糖	豆乳、きな粉、ゼラチン		
		スイートコーンおかき	もち米、食物油脂、大豆、小麦、スイートコーンパウダー			しょうゆ、食塩
		牛乳		牛乳		
		牛乳(幼児のみ)		牛乳		
土			ゆでうどん(小麦)、天かす(小麦)、上白糖	牛肉、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)		しょうゆ、みりん、だしかつお、食塩
4.0		バナナ			バナナ	
	昼食		胚芽米、上白糖	鶏ひき肉、豚ひき肉	コーン缶	しょうゆ、みりん、酒、食塩
月		かぼちゃのサラダ	マヨドレ		かぼちゃ(冷凍)、きゅうり	
	F###0	お味噌汁	切り麩(小麦) さつまいも、なたね油、片栗粉、上白糖	味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、ほうれんそう (冷凍) 、しめじれんこん (冷凍)	
	十後のやフ	牛乳	さりまいも、なたね油、万米材、上日格		イルこん(市保)	しょうゆ
11	昼食	<u>ー乳</u> ご飯		一子6		
贝						ケチャップ、しょうゆ、
		たらのアングレス	片栗粉、なたね油、上白糖	たら	しょうが	ウスターソース(大豆・りんご含む)、食塩
		キャベツのソテー	なたね油	ベーコン(卵不使用)	キャベツ、にんじん、コーン缶	コンソメ、こしょう
		コンソメスープ	じゃがいも		にんじん、ブロッコリー(冷凍)、しめじ	
	午後おやつ	みかん			みかん	
		ぽたぽた焼き	うるち米、植物油、澱粉、砂糖			しょうゆ、塩、トレハロース
		牛乳		牛乳		
	昼食	鶏肉とごぼうの	胚芽米、上白糖	鶏もも肉、油揚げ、	ごぼう	  しょうゆ、みりん、酒
水		まぜごはん		こんぶ(だし用)、きざみのり		
		うの花炒り煮	さつまいも、つきこんにゃく、上白糖、なたね油		にんじん、葉ねぎ、干ししいたけ	
	F 64 + 1 + -	すまし汁	<b>ルムセンナ 上来が キャン</b> ナ	絹ごし豆腐、こんぶ(だし用) トスはスイ・ブ・ハル(照天体界)	にんじん、まいたけ、みつば 	しょうゆ、だしかつお、食塩
		チーズじゃがもち	じゃがいも、片栗粉、なたね油			コンソメ
12	昼食	<u>牛乳</u> ご飯		牛乳 		
大	<b>○及</b>			鶏ひき肉、豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、しいたけ	   しょうゆ、食塩、ナツメグ
<b>/I</b> \	/	もくもく野菜のおかか和え	ハラヤル・シャル(い文)、 いえか	AND CRAN BAUCKAN TUCKA	プロッコリー(冷凍)、カリフラワー	
		白菜と大根のミネストローネ	オリーブオイル	ウインナー(卵不使用)	はくさい、たまねぎ、だいこん、にんにく	
				絹ごし豆腐、豆乳、豆乳ホイップ		ベーキングパウダー
		ぶどうジュース			ぶどう天然果汁	
	昼食	秋野菜カレー	胚芽米、さつまいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、れんこん、	カレールウ(小麦・大豆・ゼラチンを含む)
金					かぼちゃ(冷凍)、しめじ	
		コールスローサラダ	マヨドレ、上白糖	ハム(卵不使用)	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、食塩、こしょう
		黄桃			もも缶(黄桃)	
		みかん入りりんごゼリー	· -	アガー	りんご天然果汁、みかん缶	
		花花せんべい	うるち米、砂糖、水あめ	4.5		塩、着色料
		牛乳(は日の3)		牛乳		
7		牛乳(幼児のみ)		牛乳	1	
15					E-10-2 0.4 - 5-3-1-1 - 1-1-1	いんつか 今生
15 ±			スパゲティー(小麦)、オリーブオイル	ツナ、きざみのり	たまねぎ、水菜、えのきたけ、にんじん オレンジ	めんつゆ、食塩

お誕生日おめでとうメニューです。11月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。

		-*^-	I n= ++ \ 1 .		T	
11/	昼食	ご飯	胚芽米			
丨月		鮭のさざれ焼き	パン粉(小麦)	鮭		ケチャップ、食塩
/ 3		機和え	7 12 13 (3 2)		キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん	
		お味噌汁	さつまいも	油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、切り干しだいこん	だしかつお
	午後おやつ	お米deりんごタルト	米粉、砂糖、食物油脂、でんぷん	豆乳.	りんごジャム	水あめ、香料、乳化剤、ショートニング
	, 200			77.50	57005 12	
			小麦粉、砂糖、植物油、ショートニング、ぶどう糖			塩、膨張剤
		牛乳		牛乳		
12	昼食	ゆかりご飯	胚芽米			ゆかり
	些及	ゆかりと政		**** <b>551</b>		1973 · O
火		おでん風煮込み	さといも(冷凍)、上白糖	羯もも肉、厚揚け、	だいこん、にんじん	しょうゆ、みりん、だしかつお
		のでが風味及び	板こんにゃく	角切り昆布、こんぶ(だし用)	12012/00 12/00/0	0 2 3 3 6 7 7 7 7 7 7 7 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7
		千草和え	上白糖	油揚げ	ほうれんそう (冷凍) 、にんじん、もやし	1.15/10 21/06
					18 21 170 C 2 (18 18) C 1270 C 700 C 6 C C	U& JW. 05.070
	午後おやつ	小倉トースト	食パン(小麦・脱脂粉乳)、バター	こしあん(生)		
		牛乳		牛乳		
40	日金		T#1/	1 30		
	昼食	ご飯	胚芽米			
一水		鶏肉のカレーパン粉焼き	パン粉(小麦)、なたね油	鶏もも肉		酒、コンソメ、カレー粉、食塩、こしょう
		もくもく野菜のチーズ和え		チーズ	プロッコリー(冷凍)、にんじん、カリフラワー	しょうゆ 糸かつお
		コンソメスープ			にんじん、キャベツ、コーン缶	コンソメ、良塩
	午後おやつ	チュモッパ	胚芽米、マヨドレ、ごま油	ツナ、もみ海苔(えび)	たくあん	食塩、こしょう
20		ご飯	胚芽米		,	7, 2, 3, 5
	空及			<del></del>	10-14 1 - 14	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\
木		かれいのねぎ塩あんかけ	万果粉、なたね油	かれい	ねぎ、しょうが	酒、鶏がらスープ、食塩
		大根サラダ	上白糖		だいこん、ブロッコリー(冷凍)、にんじん、水菜	しょうゆ、糸かつお、食塩
1						
1		すまし汁		厚揚げ、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	にんじん、トウミョウ	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	バナナ蒸しパン	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳	バナナ	ベーキングパウダー
		牛乳		牛乳		
			ロー・サンド ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・		+11+14 7:04	1 . 7 . 7 . 10 /
	昼食	秋の彩りご飯	胚芽米、さつまいも	鮭、こんぶ(だし用)		しょうゆ、みりん、酒、食塩
金		ごぼうサラダ	上白糖	ツナ	ごぼう、きゅうり、にんじん	しょうゆ
		お味噌汁			はくさい、かぼちゃ(冷凍)、葉ねぎ	
					はくといいからからは大き	12013-203
	午後おやつ	豆乳パンナコッタ(黒蜜・きなこ)	黒蜜、上白糖	豆乳、きな粉、ゼラチン		
		スイートコーンおかき	もち米、食物油脂、大豆、小麦、スイートコーンパウダー			しょうゆ、食塩
		牛乳		牛乳		
22 ±	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
+		わかめうどん(天かす入り)	ゆでうどん (小麦) 、天かす (小麦) 、上白糖	牛肉、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	たまねぎ、はくさい、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、だしかつお、食塩
				.,		
~=		バナナ			バナナ	
125	昼食	そぼろ丼	胚芽米、上白糖	鶏ひき肉、豚ひき肉	コーン缶	しょうゆ、みりん、酒、食塩
一火		かぼちゃのサラダ	マヨドレ	ベーコン(卵不使用)	かぼちゃ(冷凍)、きゅうり	食塩、こしょう
			-			
		お味噌汁	切り麩(小麦)	味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、しめじ	
	午後おやつ	れんこんとさつまいもの甘辛揚げ	さつまいも、なたね油、片栗粉、上白糖		れんこん(冷凍)	しょうゆ
		牛乳		牛乳		
06			四世以	1 30		
	昼食	ご飯	胚芽米			
一水		+5071417		+ -	. = 4*	ケチャップ、しょうゆ、
		たらのアングレス	片栗粉、なたね油、上白糖	たら	しょうが	ウスターソース(大豆・りんご含む)、食塩
1			++++			
1		キャベツのソテー	なたね油	ベーコン(卵不使用)	キャベツ、にんじん、コーン缶	コンソメ、こしょう
		コンソメスープ	じゃがいも		にんじん、ブロッコリー(冷凍)、しめじ	コンソメ、食塩
	ケ後もかっ					
	午後おやつ	·			みかん	
		ぽたぽた焼き	うるち米、植物油、澱粉、砂糖			しょうゆ、塩、トレハロース
		牛乳		牛乳		
$\overline{}$						
	昼食	鶏肉とごぼうの	胚芽米、上白糖	鶏もも肉、油揚げ、	ごぼう	しょうゆ、みりん、酒
木		まぜごはん		こんぶ(だし用)、きざみのり		0 0 0 0 0 0 0 0
•		うの花炒り煮	さつまいも、つきこんにゃく、上白糖、なたね油	おから ちくわ (伽不使田)	にんじん、葉ねぎ、干ししいたけ	しょうめ 洒 みりん
			CJAVIOL JECIVICA (LEGAL ALCALIE			
		すまし汁	1	絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	にんじん、まいたけ、みつば	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	チーズじゃがもち	じゃがいも、片栗粉、なたね油	とろけるチーズ、ハム(卵不使用)		コンソメ
	午後おやつ		じゃがいも、片栗粉、なたね油			コンソメ
00		牛乳		牛乳		
			じゃがいも、片栗粉、なたね油 胚芽米、さつまいも		たまねぎ、にんじん、れんこん、	
		牛乳		牛乳		カレールウ(小麦・大豆・ゼラチンを含む)
28 金		牛乳 秋野菜カレー	胚芽米、さつまいも	牛乳 豚肉	かぼちゃ(冷凍)、しめじ	カレールウ(小麦・大豆・ゼラチンを含む)
		牛乳 秋野菜カレー コールスローサラダ	胚芽米、さつまいも	牛乳	かぼちゃ(冷凍)、しめじ キャベツ、きゅうり、にんじん	カレールウ(小麦・大豆・ゼラチンを含む)
		牛乳 秋野菜カレー	胚芽米、さつまいも	牛乳 豚肉	かぼちゃ(冷凍)、しめじ	カレールウ(小麦・大豆・ゼラチンを含む)
	昼食	牛乳 秋野菜カレー コールスローサラダ 黄桃	胚芽米、さつまいも マヨドレ、上白糖	牛乳 豚肉 ハム(卵不使用)	かぼちゃ(冷凍)、しめじ キャベツ、きゅうり、にんじん もも缶(黄桃)	カレールウ(小麦・大豆・ゼラチンを含む)
	昼食	牛乳 秋野菜カレー コールスローサラダ 黄桃 みかん入りりんごゼリー	胚芽米、さつまいも マヨドレ、上白糖 上白糖	牛乳 豚肉	かぼちゃ(冷凍)、しめじ キャベツ、きゅうり、にんじん	カレールウ (小麦・大豆・ゼラチンを含む)  酢、食塩、こしょう
	昼食	牛乳 秋野菜カレー コールスローサラダ 黄桃 みかん入りりんごゼリー 花花せんべい	胚芽米、さつまいも マヨドレ、上白糖	牛乳豚肉ハム (卵不使用)アガー	かぼちゃ(冷凍)、しめじ キャベツ、きゅうり、にんじん もも缶(黄桃)	カレールウ(小麦・大豆・ゼラチンを含む)
	昼食	牛乳 秋野菜カレー コールスローサラダ 黄桃 みかん入りりんごゼリー	胚芽米、さつまいも マヨドレ、上白糖 上白糖	牛乳 豚肉 ハム(卵不使用)	かぼちゃ(冷凍)、しめじ キャベツ、きゅうり、にんじん もも缶(黄桃)	カレールウ (小麦・大豆・ゼラチンを含む)  酢、食塩、こしょう
金	昼食	牛乳 秋野菜カレー コールスローサラダ 黄桃 みかん入りりんごゼリー 花花せんべい 牛乳	胚芽米、さつまいも マヨドレ、上白糖 上白糖	牛乳豚肉ハム (卵不使用)アガー牛乳	かぼちゃ(冷凍)、しめじ キャベツ、きゅうり、にんじん もも缶(黄桃)	カレールウ (小麦・大豆・ゼラチンを含む)  酢、食塩、こしょう
金 29	昼食	牛乳秋野菜カレーコールスローサラダ黄桃みかん入りりんごゼリー花花せんべい牛乳牛乳(幼児のみ)	胚芽米、さつまいも マヨドレ、上白糖 上白糖 うるち米、砂糖、水あめ	牛乳豚肉ハム (卵不使用)アガー牛乳牛乳	かぼちゃ(冷凍)、しめじ キャベツ、きゅうり、にんじん もも缶(黄桃) りんご天然果汁、みかん缶	カレールウ (小麦・大豆・ゼラチンを含む)  酢、食塩、こしょう 塩、着色料
金 	昼食	牛乳秋野菜カレーコールスローサラダ黄桃みかん入りりんごゼリー花花せんべい牛乳牛乳(幼児のみ)和風ツナスパゲティー	胚芽米、さつまいも マヨドレ、上白糖 上白糖	牛乳豚肉ハム (卵不使用)アガー牛乳牛乳	かぼちゃ(冷凍)、しめじ キャベツ、きゅうり、にんじん もも缶(黄桃) りんご天然果汁、みかん缶 たまねぎ、水菜、えのきたけ、にんじん	カレールウ (小麦・大豆・ゼラチンを含む)  酢、食塩、こしょう 塩、着色料
金 29	昼食	牛乳秋野菜カレーコールスローサラダ黄桃みかん入りりんごゼリー花花せんべい牛乳牛乳(幼児のみ)	胚芽米、さつまいも マヨドレ、上白糖 上白糖 うるち米、砂糖、水あめ	牛乳豚肉ハム (卵不使用)アガー牛乳牛乳	かぼちゃ(冷凍)、しめじ キャベツ、きゅうり、にんじん もも缶(黄桃) りんご天然果汁、みかん缶	カレールウ (小麦・大豆・ゼラチンを含む)  酢、食塩、こしょう 塩、着色料

|オレンジ | | 〇乳児の午前おやつは牛乳になります。

○材料の都合により、献立を変更することがあります。 ○夕方おやつは、米菓子をだしています。 ○給食に使用している『チリメン』は、極稀にエビ・カニ・たこ等が混入していることがあります。 ご了承の程、よろしくお願いします。

## ★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

	<u> </u>					
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価		
エネルギー	531kcal	580 kcal	451kcal	470kcal		
たんぱく質	19.8g	24 g	16.6g	18 g		
脂質	16.1g	14.3~21.4g	13.9g	10.4~15.6 g		
カルシウム	210mg	270 mg	206mg	225 mg		
ビタミンC	23mg	23 mg	20mg	20 mg		