

# 給食予定献立表 2023年11月

明の守たまつ保育園  
3歳以上 (A)

※ 材料の都合で献立を変更する事があります。  
※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。  
※ 乳児は、朝間食にスキムミルクを提供いたします。

| 献立種類  | 1日平均(3歳以上) |      |      |      |       |
|-------|------------|------|------|------|-------|
| 栄養素   | 1材料 -      | 蛋白質  | 脂質   | 炭水化物 | 食塩    |
| 平均栄養価 | 471 kcal   | 17 g | 11 g | 77 g | 1.8 g |

| 日  | 曜日 | 時間 | 行事             | 献立名   | さいりょう                            |  |  |   | おやつ  |                              |  |  |
|----|----|----|----------------|---|----------------------------------|--|--|---|------|------------------------------|--|--|
|    |    |    |                |   | 赤く 血や肉になるもの<br>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類 | 緑く からだの調子を整えるもの<br>野菜類・くだもの類                             | 黄く 力や体温となるもの<br>穀類・油類・砂糖類・いも類                  | その他   | 時間   | 献立名                          | さいりょう  |  |
| 1  | 水  | 昼  |                | 白身魚のハチマシ油焼き<br>青梗菜とささみの和え物<br>そうめんの味噌汁<br>ごはん | ホキ<br>鶏ささみ<br>みそ                 | アロギョ<br>チカノ菜<br>青葱                                       | さとう, 玉油<br>そうめん<br>米                           | 料理酒, 味りん風調味料, 濃口醤油<br>ハチマシ, 塩<br>濃口醤油, 酢<br>和風だし                          | 3:30 | 抹茶ホットケーキ<br>スキムミルク<br>スキムミルク | ホットケーキ, グリーン<br>サラダ油<br>対抗粉<br>対抗粉                   |  |
| 2  | 木  | 昼  |                | 鶏のごま焼き<br>ひじきの炒り煮<br>もやし味の味噌汁<br>ごはん          | 鶏肉<br>芽ひじき, さつま揚げ<br>薄揚げ, みそ     | アハチノ菜<br>人参, グリーン<br>もやし                                 | アハチノ菜<br>人参, 白ごま, サラダ油<br>サラダ油, さとう<br>米       | アハチノ菜, 塩<br>和風だし, 味りん風調味料, 濃口醤油<br>和風だし                                   | 3:30 | ハンカリストウ<br>スキムミルク            | 食パン, マーガリン, さとう, 水<br>対抗粉                            |  |
| 4  | 土  | 昼  |                | 厚揚げの五目煮<br>しる菜の塩昆布和え<br>わかめの味噌汁<br>ごはん        | 絹揚げ, 豚小間肉<br>減塩塩こんぶ<br>ワカメ, みそ   | 大根, 人参, 干し椎茸, イグサ<br>しらな, しめじ<br>白ねぎ                     | こんにゃく, サラダ油<br>米                               | 味りん風調味料, 濃口醤油, 和風だし<br>濃口醤油<br>和風だし                                       | 3:30 | ウエハース<br>せんべい                | 鉄入りクッキー<br>アハチノ菜, マーガリン                              |  |
| 6  | 月  | 昼  | 国外保育<br>(4.5歳) | アハチノ菜<br>れんごんの金平<br>キャベツの味噌汁<br>ごはん           | 豚小間肉<br>みそ                       | 玉葱, 人参, リンゴ<br>アハチノ菜<br>チカノ菜, 青葱                         | サラダ油<br>サラダ油, さとう<br>米                         | 塩, 塩コショウ, チカノ菜<br>味りん風調味料, うすくち醤油<br>和風だし                                 | 3:30 | きなこドーナツ<br>スキムミルク            | ホットケーキ, 粉こし豆腐<br>サラダ油, きな粉, さとう<br>対抗粉               |  |
| 7  | 火  | 昼  |                | 酢豚<br>小松菜の煮浸し<br>きくらげのスープ<br>ごはん              | 豚肉<br>さつま揚げ                      | おろし生葱, 玉葱, 人参, たけのこ, しいたけ<br>ピーマン<br>小松菜<br>きくらげ         | サラダ油, サラダ油, さとう, 片栗粉<br>さとう<br>春雨<br>米         | 料理酒, 濃口醤油, 塩, 酢, 濃口醤油<br>チカノ菜<br>和風だし, 味りん風調味料, うすくち醤油<br>鶏がらスープ          | 3:30 | 小豆煮しパン<br>お茶                 | 煮しパン, ミルク, 水, 小豆<br>対抗粉                              |  |
| 8  | 水  | 昼  |                | 鶏のマヨネーズ焼き<br>大豆とさつま芋のチカノ<br>オニオンスープ<br>ごはん    | 鶏肉<br>大豆水煮                       | チカノ菜, マヨネーズ, イグサ<br>枝豆<br>玉葱, 人参                         | サラダ油<br>さつま芋, マヨネーズ<br>米                       | 料理酒, 濃口醤油, 塩<br>チカノ菜  | 3:30 | マジマロサンド<br>スキムミルク            | クラッカー, マヨネーズ<br>対抗粉                                  |  |
| 9  | 木  | 昼  |                | すき焼き風煮込み<br>アロギョの菜種和え<br>栗物(ハイソ)の<br>ごはん      | 牛肉, 焼き豆腐<br>卵                    | 白菜, 玉葱, 人参, 白ねぎ<br>アロギョ<br>ハイソ                           | サラダ油, おつゆ, 醤油, こんにゃく, さとう<br>サラダ油<br>米         | 昆布つゆ<br>濃口醤油, 味りん風調味料   | 3:30 | レーズンスコーン<br>スキムミルク           | ホットケーキ, マーガリン, 卵, 牛乳<br>対抗粉, レーズン<br>対抗粉             |  |
| 10 | 金  | 昼  |                | アハチノ菜<br>ジャーマンポテト<br>ちんげん菜のスープ<br>ごはん         | あじ<br>ベーコン                       | 玉葱, 人参, レモン汁<br>ピーマン<br>チカノ菜, マヨネーズ                      | 片栗粉, サラダ油, さとう<br>じゃがいも, サラダ油<br>米             | 味付塩コショウ, 塩, 酢, ワイン<br>塩, コショウ<br>チカノ菜                                     | 3:30 | 大学バナナ<br>お茶                  | バナナ, 水, さとう, 黒ごま<br>対抗粉                              |  |
| 11 | 土  | 昼  | 保育参観           |   |                                  |  |  |   |      |                              |  |  |
| 13 | 月  | 昼  |                | 赤魚の味噌漬焼き<br>はんぺんの卵とし<br>豆腐の清汁<br>ごはん          | 赤魚, みそ<br>はんぺん, 卵<br>木綿豆腐, ワカメ   | オクラ<br>玉葱, 人参, きぬぎや                                      | さとう<br>さとう<br>米                                | 味りん風調味料, 料理酒, 濃口醤油<br>和風だし, 味りん風調味料, うすくち醤油<br>和風だし, うすくち醤油, 味りん風調味料<br>塩 | 3:30 | カルピスゼリー<br>お茶                | カルピス, マーガリン, 紫(ワ)対抗粉                                 |  |
| 14 | 火  | 昼  |                | ミトノアハチノ菜<br>カリフラワーのチカノ<br>栗物(りんご)<br>ごはん      | 豚ミンチ<br>ハム                       | 玉葱, 人参, マヨネーズ, 塩, トマト, ピュー<br>カリフラワー, アハチノ菜<br>りんご       | アハチノ菜, サラダ油<br>マヨネーズ, レタス<br>米                 | チカノ菜, チカノ菜, 味付塩コショウ   | 3:30 | しそコーンおにぎり<br>お茶              | 米, コーン, ゆかり<br>対抗粉                                   |  |
| 15 | 水  | 昼  | 運動テスト          | ハチマシ<br>いんげんの胡麻和え<br>こうちのスープ<br>ごはん           | 豚小間肉, かまぼこ<br>薄揚げ                | 白菜, 玉葱, 人参, しいたけ<br>イグサ<br>にら                            | サラダ油, 片栗粉<br>さとう, 白ごま<br>春雨<br>米               | 料理酒, うすくち醤油, 鶏がらスープ<br>濃口醤油<br>鶏がらスープ                                     | 3:30 | アハチノ菜<br>スキムミルク              | ホットケーキ, マーガリン, チカノ菜<br>サラダ油, チカノ菜<br>対抗粉             |  |
| 16 | 木  | 昼  |                | 鶏の梅照り焼き<br>野菜のソテー<br>南瓜の味噌汁<br>ごはん            | たら<br>アハチノ菜<br>みそ                | アハチノ菜<br>チカノ菜, 玉葱<br>かぼちゃ, 大根の葉                          | さとう, サラダ油<br>サラダ油<br>米                         | しそねり梅, 料理酒, 味りん風調味料<br>濃口醤油<br>塩, コショウ<br>和風だし                            | 3:30 | えびとねぎの落とし焼き<br>お茶            | アハチノ菜, 鶏, 小麦粉<br>うすくち醤油, 和風だし<br>サラダ油                |  |
| 17 | 金  | 昼  | 自由保育           | 親子丼<br>しらすのおろし和え<br>里芋の味噌汁<br>ごはん             | 鶏肉, 卵<br>しらす干し<br>みそ             | 玉葱<br>きゅうり, 大根, おろし<br>青葱                                | 米, さとう<br>さとう<br>里芋<br>米                       | 和風だし, うすくち醤油, 味りん風調味料<br>酢, 味りん風調味料, 塩<br>和風だし                            | 3:30 | アハチノ菜<br>スキムミルク              | さつま芋, マーガリン, さとう, 牛乳<br>対抗粉                          |  |
| 18 | 土  | 昼  |                | 豚肉のチカノ炒め<br>もやしのゆかり和え<br>えのきの味噌汁<br>ごはん       | 豚肉<br>みそ                         | なす, 玉葱, チカノ菜, パプリカ<br>もやし, 人参<br>えのき, 小松菜                | サラダ油, さとう, 片栗粉<br>米                            | 料理酒, 濃口醤油, アハチノ菜<br>ゆかり<br>和風だし   | 3:30 | ウエハース<br>ぼたぼた焼き<br>スキムミルク    | ウエハース, マーガリン<br>ぼたぼた焼<br>対抗粉                         |  |
| 20 | 月  | 昼  | 避難訓練           | 卵豆腐<br>南瓜の煮物<br>しろ菜の味噌汁<br>ごはん                | 木綿豆腐, ツナ, 卵<br>みそ                | 玉葱, リンゴ<br>かぼちゃ<br>しらな, 人参                               | 玉油, さとう<br>さとう<br>米                            | 料理酒, うすくち醤油<br>濃口醤油, 味りん風調味料, 和風だし<br>和風だし                                | 3:30 | ごま入りクッキー<br>スキムミルク           | 小麦粉, さとう, サラダ油, 黒ごま<br>塩<br>対抗粉                      |  |
| 21 | 火  | 昼  |                | コーンクリーム<br>和風ピクルス<br>栗物(黄桃)<br>ごはん            | 鶏肉, 牛乳                           | 玉葱, 人参, リンゴ<br>大根, 人参<br>黄桃缶                             | じゃがいも, マーガリン<br>NEGO-100<br>米                  | 塩, コショウ, チカノ菜, 酢, チカノ菜<br>酢, 濃口醤油<br>酢, 濃口醤油<br>和風だし                      | 3:30 | 高菜チキ<br>お茶                   | 米, しらす干し, 高菜, 人参<br>サラダ油, 玉油, 白ごま<br>鶏がらスープ          |  |
| 22 | 水  | 昼  | 子育て支援          | 鮭寿司<br>五目煮<br>とろろの清汁<br>ごはん                   | 鮭, 湯葉のり<br>大豆水煮<br>とろろ昆布         | アハチノ菜, きぬぎや, 紅生姜<br>人参, グリーン                             | 米, さとう, さとう, 白ごま<br>里芋, こんにゃく, さとう<br>おつゆ<br>米 | 酢, 塩, 味の素, 昆布つゆ<br>和風だし, 味りん風調味料, 濃口醤油<br>和風だし, うすくち醤油, 味りん風調味料<br>塩      | 3:30 | いちごツヤキ<br>スキムミルク             | ホットケーキ, 卵, 牛乳, マーガリン<br>イチゴジャム<br>対抗粉                |  |
| 24 | 金  | 昼  | お誕生会           | お誕生会<br>チキン南蛮<br>三色かき<br>厚揚げの味噌汁<br>ごはん       | 鶏肉, 卵<br>絹揚げ, みそ                 | もやし, ほうれん草, 人参<br>玉葱                                     | 小麦粉, サラダ油, さとう, 卵<br>さとう, 玉油, 白ごま<br>米         | 酢, 濃口醤油<br>濃口醤油<br>和風だし   | 3:30 | お誕生日デザート<br>マロンババロア<br>お茶    | マロン, マーガリン, 牛乳<br>チカノ菜, クリーム                         |  |
| 25 | 土  | 昼  |                | 牛丼<br>チカノ菜の胡麻味噌和え<br>かぶの清汁<br>ごはん             | 牛肉<br>ちくわ, みそ                    | 玉葱, 人参<br>チカノ菜<br>かぶ, 青葱                                 | 米, 系こんにゃく, サラダ油, さとう<br>さとう, 白ごま<br>米          | 和風だし, 料理酒, 味りん風調味料<br>濃口醤油<br>濃口醤油<br>和風だし, うすくち醤油, 味りん風調味料<br>塩          | 3:30 | チカノ菜<br>ばかうけ<br>スキムミルク       | チカノ菜, かつお<br>ばかうけの青のり醤油<br>対抗粉                       |  |
| 27 | 月  | 昼  | きのこの食育         | 【食育】<br>きのこの炊込みごはん<br>なめたけ和え<br>豚汁<br>ごはん     | 薄揚げ<br>豚小間肉, みそ                  | しめじ, えのき, えりんご, 人参, 干し椎茸<br>きぬぎや<br>チカノ菜, なめたけ<br>大根, 人参 | 米<br>こんにゃく, サラダ油<br>米                          | うすくち醤油, 濃口醤油, 和風だし<br>味りん風調味料, 塩<br>濃口醤油, 味りん風調味料<br>和風だし                 | 3:30 | マーラーカオ<br>スキムミルク             | ホットケーキ, 卵, 牛乳, 三温糖<br>サラダ油, うすくち醤油<br>味りん風調味料<br>対抗粉 |  |
| 28 | 火  | 昼  |                | 肉じゃが<br>茄子のお浸し<br>白菜の味噌汁<br>ごはん               | 牛肉<br>さつま揚げ, かつお<br>みそ           | 玉葱, 人参, リンゴ<br>なす, 人参<br>白菜, しめじ                         | サラダ油, じゃがいも, 系こんにゃく<br>サラダ油, さとう<br>米          | 和風だし, 濃口醤油<br>濃口醤油, 味りん風調味料<br>和風だし                                       | 3:30 | チカノ菜<br>スキムミルク               | ホットケーキ, さとう, 水, マーガリン<br>対抗粉                         |  |
| 29 | 水  | 昼  |                | 五目うどん<br>切干大根のドレッシング和え<br>栗物(オレソ)<br>ごはん      | かまぼこ, 薄揚げ, ワカメ<br>魚肉ソーセージ        | 干し椎茸, 青葱<br>切干大根, コーン, 人参<br>アハチノ菜                       | うどん, さとう<br>燗ごまドレッシング<br>米                     | 味りん風調味料, 濃口醤油, 昆布つゆ<br>米  | 3:30 | おはき風おにぎり<br>お茶               | 米, きな粉, さとう, 塩<br>対抗粉                                |  |
| 30 | 木  | 昼  |                | 鶏肉のピカタ<br>ほうれん草のソテー<br>カリフラワーのスープ<br>ごはん      | 鶏肉, 卵<br>ベーコン                    | かぼちゃ<br>ほうれん草, 玉葱<br>カリフラワー, 人参                          | 小麦粉, サラダ油<br>サラダ油<br>米                         | 塩, コショウ, チカノ菜<br>塩, うすくち醤油, チカノ菜<br>チカノ菜                                  | 3:30 | メロンブルーチェ<br>お茶               | ブルーベリー, 牛乳<br>対抗粉                                    |  |