

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1	火	ロールパン (未満児用) ローストチキン ソテー (キャベツ) えびのチャウダー	牛乳 (未満児) パンアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク きょうだいかん	牛乳・鶏もも・冷凍えび・ 脱脂粉乳・粉寒天・調整豆乳	ロールパン・植物油・マーガリン・小麦粉・あずき缶・三温糖	パンアップル缶・キャベツ・にんじん・ ホールコン缶・クリームコン缶・ たまねぎ・パセリ	食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・コンソメ
2	水	麦ごはん (未満児用) 清汁 (豆腐・えのきたけ) (未満児用) 魚のみそ煮 キャベツとわかめの和え物	牛乳 (未満児) みかん70g(未満児) 牛乳 焼きいも	牛乳・木綿豆腐・魚・ かつわかめ	精白米・押麦・三温糖・ 植物油・ごま油・さつまいも	みかん・えのきたけ・青ねぎ・ しょうが・さやいんげん・ キャベツ・ホールコン缶・ にんじん	かつお昆布だし・食塩・ 濃口しょうゆ・赤色辛みそ・ 清酒・食酢・薄口しょうゆ
4	金	麦ごはん (未満児用) 千草焼き ゆでブロッコリー (25g) さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	牛乳 (未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク ツナごはん (おやつ)	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・ 油揚げ・豆乳・脱脂粉乳・ まぐろ油漬缶	精白米・押麦・三温糖・ 植物油・さつまいも	りんご・にんじん・ゆでたけのこ・ 乾しいたけ・みつば・ ブロッコリー・れんこん・ 青ねぎ	清酒・濃口しょうゆ・食塩・ 煮干しだし・米みそ・ 麦みそ・みりん
5	土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 (未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 牛乳 みかん(70g) かりんとう	牛乳・鶏肉・ドリンクヨーグルト	スパゲティ・植物油・かりんとう	ゆかり・たまねぎ・にんじん・ 生しいたけ・しめじ・ にんにく・青ねぎ・みかん	食塩・濃口しょうゆ
7	月	麦ごはん (未満児用) 魚のみみじ焼き (マヨネーズ入り) サラダ菜 (7g) 大豆のカレースープ	牛乳 (未満児) みかん(缶) (未満児) ミルクココア りんご (50g) クラッカー (10g)	牛乳・白身魚・ベーコン・ ゆでだいず・脱脂粉乳	精白米・押麦・マヨネーズ・ 植物油・じゃがいも・ カレー・三温糖・クッキー	みかん缶・にんじん・ ピーマン・オリーブ・ たまねぎ・パセリ・ りんご	清酒・米みそ・鳥がらだし・ ビュッファ
8	火	麦ごはん (未満児用) 牛肉とピーマンの炒め煮 豆腐と野菜の清汁	牛乳 (未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク マドレーヌ	牛乳・牛肉・木綿豆腐・ 脱脂粉乳・鶏卵	精白米・押麦・ごま油・ 片栗粉・小麦粉・ 三温糖・マーガリン	バナナ・ゆでたけのこ・ ピーマン・にんじん・ こまつな・だいこん	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・かつお昆布だし・ ベーキングパウダー・ パニッシュ
9	水	麦ごはん (未満児用) 魚のかば焼き風 レタス (12g) 白菜と春雨のスープ	牛乳 (未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・魚・豚肉・脱脂粉乳・ プレーンヨーグルト	精白米・押麦・片栗粉・ 揚げ油・三温糖・ 緑豆はるさめ・植物油	もも缶・しょうが・ レタス・はくさい・ にんじん・青ねぎ・ かき・パンアップル缶	甘みそ・みりん・濃口 しょうゆ・鳥がらだし・ 食塩
10	木	麦ごはん (未満児用) がめ煮 清汁 (かまぼこ)	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) 豆乳 大豆と羊のココロ揚げ	牛乳・鶏肉・厚揚げ・ かまぼこ・塩わかめ・ 調整豆乳・ゆでだいず・ 鶏卵	せんべい・精白米・ 押麦・揚げ油・ 植物油・三温糖・ さつまいも・小麦粉・ 揚げ油	こんにゃく・にんじん・ だいこん・れんこん・ さやいんげん・ 乾しいたけ・えのきたけ	しいたけだし・煮干しだし・ 濃口しょうゆ・ かつお昆布だし・ 食塩
11	金	ぶどうパン (未満児用) ポトフ (かぶ) 切干し大根のみそマヨネーズ和え	牛乳 (未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク ☆きのこごはん (おやつ)	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・ 油揚げ	ウエハース・ぶどうパン・ じゃがいも・マヨネーズ・ すりごま・精白米・ 押麦	キャベツ・たまねぎ・ にんじん・かぶ・ セリ・切干だいこん・ きゅうり・生しいたけ・ しめじ	鳥がらだし・ローリエ・ コンソメ・食塩・ 煮干しだし・みりん・ 濃口しょうゆ・ 食塩 (塩もみ用)・ 米みそ・清酒
12	土	チャンポン バナナ (75g)	牛乳 (未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・プロセスチーズ・ 豚肉・あさり水煮缶・ かまぼこ	中華めん・ごま油・ カステラ	たまねぎ・キャベツ・ もやし・にんじん・ 乾しいたけ・ 青ねぎ・しょうが・ バナナ	食塩・ガーリックパウダー・ 濃口しょうゆ・ 清酒・中華スープの素・ 鳥がらだし
14	月	麦ごはん (未満児用) 魚の塩焼き トマト (32g) けんちん汁	牛乳 (未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・魚・鶏もも・ 厚揚げ・脱脂粉乳・ きな粉・豆乳	精白米・押麦・白玉ふ・ じゃがいも・ 植物油・ホットケーキ・ 黒砂糖	バナナ・トマト・ にんじん・ごぼう・ えのきたけ・ 青ねぎ・干しぶどう	食塩・煮干しだし・ 濃口しょうゆ・ みりん
15	火	麦ごはん (未満児用) みそ汁 (かぼちゃ) (未満児用) 豚肉とだいこんの煮物 ほうれん草とツナの和え物	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) 豆乳 ピザトースト	牛乳・豚肉・まぐろ油漬缶・ 調整豆乳・ベーコン・ ピザチーズ	せんべい・精白米・ 押麦・植物油・ 三温糖・食パン・ マヨネーズ	かぼちゃ・たまねぎ・ 青ねぎ・だいこん・ にんじん・さやいんげん・ ほうれん草・ トマト・ホールコン缶・ ピーマン	煮干しだし・米みそ・ 麦みそ・濃口しょうゆ・ 清酒・かつおだし・ トマトケチャップ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均栄養量	482	18.7	14.7	286	2.2	211	0.30	0.48	27	4.6	1.7
保育所(園)における給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.2	190	0.25	0.30	20	-	1.9未満

2022年

## 11月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1	火	ローストチキン ソテー (キャベツ) えびのチャウダー	スキムミルク きょうだいかん	鶏もも・冷凍えび・脱 脂粉乳・粉寒天・調整 豆乳	植物油・マカリン・小麦 粉・あずき缶・三温糖	キャベツ・にんじん・ホホ コソ缶・クレーン缶・たまねぎ ・パセリ	食塩・濃口しょうゆ・白ワ イ・コンソメ
2	水	魚のみそ煮 キャベツとわかめの和え物	牛乳 焼きいも	魚・カットわかめ・牛乳	三温糖・植物油・ごま 油・さつまいも	しょうが・さやいんげん・キャ ベツ・ホホコソ缶・にんじん	赤色辛みそ・濃口しょう ゆ・清酒・食酢・薄口 しょうゆ
4	金	千草焼き ゆでブロッコリー(25g) さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	スキムミルク ツナごはん (おやつ)	鶏ひき肉・鶏卵・牛 乳・油揚げ・豆乳・脱 脂粉乳・まぐろ油漬缶	三温糖・植物油・さつ まいも・精白米・押麦	にんじん・ゆでたけのこ・乾 しいたけ・みつば・ブロッ コリー・れんこん・青ねぎ	清酒・濃口しょうゆ・食 塩・煮干しだし・米み そ・麦みそ・みりん
5	土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 みかん(70g) かりんとう	鶏肉・トリンクヨーグルト・牛 乳	スパゲティ・植物油・かり んとう	たまねぎ・にんじん・生しい たけ・しめじ・にんにく・青 ねぎ・みかん	食塩・濃口しょうゆ
7	月	魚のもみじ焼き (マヨネーズ入り) サラダ菜(7g) 大豆のカレースープ	ミルクココア りんご(50g) クラッカー(10g)	白身魚・ペーコン・ゆでだ いず・脱脂粉乳	マヨネーズ・植物油・じゃ がいがいも・カレー粉・三温 糖・クラッカー	にんじん・ピーマン・カラガ ナ・たまねぎ・パセリ・りんご	清酒・米みそ・鳥がらだ し・ビュッフォン
8	火	牛肉とピーマンの炒め煮 豆腐と野菜の清汁	スキムミルク マドレーヌ	牛肉・木綿豆腐・脱脂 粉乳・鶏卵・牛乳	ごま油・片栗粉・小麦 粉・三温糖・マカリン	ゆでたけのこ・ピーマン・にん じん・こまつな・だいこん	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・かつお昆布だし・ ペーキングパウダー・ベニエッ セン
9	水	魚のかば焼き風 レタス(12g) 白菜と春雨のスープ	スキムミルク フルーツヨーグルト	魚・豚肉・脱脂粉乳・ プレーンヨーグルト	片栗粉・揚げ油・三温 糖・緑豆はるさめ・植 物油	しょうが・レタス・はくさい・ にんじん・青ねぎ・かき・パ インアップル缶	甘みそ・みりん・濃口 しょうゆ・鳥がらだし・ 食塩
10	木	がめ煮 清汁 (かまぼこ)	豆乳 大豆と芋のコロコロ揚げ	鶏肉・厚揚げ・かまぼ こ・塩わかめ・調整豆 乳・ゆでだいず・鶏卵	さといも・植物油・三 温糖・さつまいも・小 麦粉・揚げ油	こんにゃく・にんじん・だい こん・れんこん・さやいんげ ん・乾しいたけ・えのきたけ	しいたけだし・煮干しだ し・しょうゆ・濃口しょう ゆ・かつお昆布だし・食 塩
11	金	ポトフ (かぶ) 切干し大根のみそマヨネーズ和え	スキムミルク ☆きのこごはん (おやつ)	牛肉・脱脂粉乳・油揚 げ	じゃががいも・マヨネーズ・ すりごま・精白米・押 麦	キャベツ・たまねぎ・にんじ ん・かぶ・セリ・切干だい こん・きゅうり・生しいたけ・ しめじ	鳥がらだし・ローリエ・コン ソメ・食塩・煮干しだし・み りん・濃口しょうゆ・食 塩(塩もみ用)・米み そ・清酒
12	土	チャンポン バナナ(75g)	牛乳 カステラ	豚肉・あさり水煮缶・ かまぼこ・牛乳	中華めん・ごま油・カステ ラ	たまねぎ・キャベツ・もやし・ にんじん・乾しいたけ・青ね ぎ・しょうが・パセリ	食塩・ガーリックパウダー・濃 口しょうゆ・清酒・中華 スープの素・鳥がらだし
14	月	魚の塩焼き トマト(32g) けんちん汁	スキムミルク きな粉蒸しパン	魚・鶏もも・厚揚げ・ 脱脂粉乳・きな粉・豆 乳	白玉ふ・じゃががいも・ 植物油・ホットケーキ・ 黒砂糖	トマト・にんじん・ごぼう・え のきたけ・青ねぎ・干しぶど う	食塩・煮干しだし・濃口 しょうゆ・みりん
15	火	豚肉とだいこんの煮物 ほうれん草とツナの和え物	豆乳 ピザトースト	豚肉・まぐろ油漬缶・ 調整豆乳・ペーコン・ピザ チーズ	植物油・三温糖・食パ ン・マヨネーズ	だいこん・にんじん・さやい んげん・ほうれん草・たま ねぎ・トマト・ホホコソ缶・ピー マン	煮干しだし・濃口しょう ゆ・清酒・かつおだし・ト マトチップ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均栄養量	405	19.1	14.4	284	2.4	215	0.29	0.50	25	4.5	1.9
保育所(園)における 給与栄養量の目標	380	15~26	12~18	254	2.1	215	0.28	0.35	22.5	3.2	2.1未満