



# 11月 献立表



令和元年

緑ヶ丘幼稚園給食室

日	曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
		主食	昼食	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
5	火	ごはん	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース ほうれん草の海苔和え チーズ 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 チーズ	米 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう しょうが にんにく りんご ほうれん草 白菜 人参 焼きのり	水 濃口醤油 みりん 麦茶
7	木	ごはん	麦ご飯 ポークカレー 野菜スティック オレンジゼリー 麦茶	豚肉 味噌	米 押し麦 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 オレンジジュース アガー	水 カレールウ 麦茶
8	金	ごはん	【立冬】さんまの混ぜご飯 味噌汁 かき揚げ キャベツの塩昆布和え 柿 麦茶	さんま 味噌	米 小切麩 じゃが芋 薄力粉 油 ごま油	人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 玉ねぎ 青のり キャベツ 塩昆布 かき	水 塩 濃口醤油 麦茶
11	月	ごはん	わかめご飯 味噌汁 具だくさん 玉子焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	味噌 油揚げ 鶏卵 ベーコン 納豆	米 さつま芋 砂糖	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 小松菜 オレンジ	水 濃口醤油 塩 麦茶
12	火	ごはん	焼き鶏丼 味噌汁 ポテトサラダ りんご 麦茶	鶏肉 味噌	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	グリンピース 焼きのり 昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 万能ねぎ きゅうり 人参 コーン りんご	水 だし醤油 濃口醤油 塩 麦茶
14	木	めん	肉野菜うどん ちくわの磯辺揚げ 大根サラダ パナナ 麦茶	豚肉 焼き竹輪	うどん 薄力粉 片栗粉 油 砂糖	白菜 人参 えのき茸 万能ねぎ 昆布 青のり 大根 小松菜 バナナ	水 濃口醤油 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶
15	金	ごはん	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 赤魚のみりん焼き なめたけ和え りんごゼリー 牛乳	ささげ 高野豆腐 かつお節 赤魚 牛乳	米 もち米 ごま 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ しょうが キャベツ 人参 ほうれん草 なめ茸 りんごジュース アガー	水 塩 濃口醤油 みりん
18	月	ごはん	ご飯 味噌汁 和風ローストチキン ほうれん草の海苔和え チーズ 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 チーズ	米 ごま	昆布 干しいたけ キャベツ ごぼう しょうが にんにく ほうれん草 白菜 人参 焼きのり	水 だし醤油 みりん 濃口醤油 麦茶
21	木	ごはん	雑穀ご飯 ツナカレー 野菜スティック ぶどうゼリー 麦茶	ツナ	米 きび 黒米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり ぶどうジュース アガー	水 カレールウ トマトケチャップ 麦茶
22	金	ごはん	【小雪】まいたけご飯 すまし汁 鮭の味噌焼き ブロッコリーとしめじの和え物 パナナ 麦茶	油揚げ 木綿豆腐 鮭 味噌	米 小切麩 砂糖	まいたけ 人参 昆布 干しいたけ 小松菜 ブロッコリー 大根 しめじ バナナ	水 だし醤油 料理酒 塩 濃口醤油 みりん 麦茶
25	月	ごはん	ゆかりご飯 味噌汁 具だくさん 玉子焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏卵 ベーコン 納豆	米 砂糖	ゆかり 昆布 干しいたけ キャベツ 大根 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 小松菜 オレンジ	水 濃口醤油 塩 麦茶
28	木	めん	わかめうどん 鶏天 大根の和風マヨサラダ パナナ 麦茶	油揚げ 鶏肉	うどん 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ	わかめ 人参 長ねぎ 大根 小松菜 パナナ	だし醤油 濃口醤油 塩 水 麦茶
29	金	ごはん	ご飯 コンソメスープ ミートローフ コロコロサラダ りんご 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 片栗粉 じゃが芋 さつま芋 油 砂糖	白菜 人参 小松菜 玉ねぎ ひじき りんご	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢

### ☆ 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)
幼児	目標量	429	15	12.4	100	1.3
	平均量	448	15.4	12.9	114	1.3