

給食献立表

2021年11月

向こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
1・15	月	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 白菜の旨煮(さつま揚げ) 味噌汁(もやし・玉葱・人参・えのき)	牛乳 包み揚げ りんご	米、ぎょうざの皮、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、味噌、チーズ、バター	白菜、りんご、もやし、南瓜、マーマレード、人参、玉葱、えのきたけ、にんにく
2・16	火	さつま芋ごはん 鯖のみそ焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁(青梗菜・長葱・人参)	牛乳 あげまる どうぶつビスケット バナナ	米、さつま芋、砂糖	牛乳、鯖、凍り豆腐、味噌	バナナ、人参、青梗菜、長葱、いんげん
17	水	和風スパゲティ 南瓜の甘煮 野菜スープ(ウインナー・玉葱・かぶ・葉)	牛乳 きな粉おにぎり 柿	スパゲティ、米、砂糖、油	牛乳、豚挽、皮なしウインナー、きな粉、かつお節	南瓜、柿、玉葱、かぶ、人参、椎茸、かぶ・葉
4・18	木	御飯 チキンナゲット 和えもの(ブロッコリー) 味噌汁(里芋・油揚げ・玉葱)	牛乳 クッキー オレンジ	米、里芋、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豆腐、鶏挽、鶏肉、卵、ツナ、味噌、油揚げ、バター	ブロッコリー、オレンジ、玉葱、人参
5・19	金	ロールパン 鮭のクリームシチュー ミックスサラダ(カニカマ・小松菜) りんご	牛乳 カレーそばろおにぎり グレープフルーツ	ロールパン、じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、鮭、豚挽、カニカマ、バター	小松菜、りんご、グレープフルーツ、人参、玉葱、コーン
6・20	土	御飯 麻婆豆腐 かぶの煮物 すまし汁(白菜・玉葱)	牛乳 カルテツゴフレット ほしっこ バナナ	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚挽、味噌	バナナ、かぶ、玉葱、白菜、人参、茄子、長葱、かぶ・葉
8・22	月	ハヤシライス ゆかり和え(カリフラワー) 野菜スープ(ベーコン・大根・玉葱)	牛乳 たらこスパゲティ 柿	米、じゃがいも、スパゲティ、小麦粉	牛乳、豚肉、たらこ、バター、ベーコン、粉チーズ、生クリーム	玉葱、カリフラワー、柿、人参、大根、しめじ、マッシュルーム缶、万能葱、いちごジャム
9・30	火	御飯 鯖の生姜焼き うの花炒り 味噌汁(小松菜・玉葱・油揚げ)	牛乳 カルピスゼリー つなっこ	米、板こんにやく、油、砂糖	牛乳、鯖、カルピス、おから、油揚げ、味噌	玉葱、小松菜、長葱、人参、かんでん(粉)、干椎茸
10・24	水	ぶどうパン チキンと白菜のスープ きんぴらサラダ(ハム) ヨーグルト	牛乳 ひじきおにぎり りんご	ぶどうパン、米、マカロニ、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、ハム	りんご、白菜、人参、玉葱、牛蒡、かぶ、胡瓜、かぶ・葉、ひじき
11・25	木	御飯 かじきフライ ほうれん草のソテー 味噌汁(キャベツ・長葱・人参)	牛乳 にんじんケーキ グレープフルーツ	米、小麦粉、砂糖、油、パン粉	牛乳、かじき、卵、味噌	人参、ほうれん草、グレープフルーツ、キャベツ、玉葱、長葱、コーン、レモン汁
12・26	金	肉みそうどん さつま芋グラッセ 青梗菜のサラダ	牛乳 クリームチーズサンド オレンジ	さつま芋、干麺、食パン、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	牛乳、豚挽、クリームチーズ、味噌、バター	青梗菜、玉葱、オレンジ、もやし、人参、しめじ、いちごジャム、レモン汁
13・27	土	御飯 豚肉の旨煮 じゃが芋のコンソメ煮 味噌汁(若布・玉葱・絹豆腐)	牛乳 カルテツリトルクッキー ベジタブルせんべい バナナ	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、味噌	バナナ、玉葱、人参、小松菜、若布
29	月	御飯 鶏肉のピカタ 切り干し大根のマリネ(ツナ) 味噌汁(南瓜・玉葱)	牛乳 さつま芋蒸しパン りんご	米、小麦粉、さつま芋、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、味噌、ツナ	南瓜、りんご、ほうれん草、玉葱、人参、切干大根
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	576cal	鉄	3mg
			たんぱく質	23.8g	カルシウム	266mg
			脂質	18.8g	ビタミンC	40mg
			塩分	2.6g	食物繊維	5.5g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

2021年11月の給食（後期食）

向こころ保育園

毎日つくもの		午前食		午後食		
日付	曜日	献立名	材料	献立名	材料	
1	15	月	全粥 煮鶏 白菜の旨煮 味噌汁	米 豚挽、人参、玉葱、じゃが芋、砂糖、醤油 白菜、人参、だし、砂糖、醤油、片栗粉 もやし、玉葱、人参、だし、味噌	煮込みうどん 南瓜のバター煮 しらすのおろし煮	うどん、玉葱、人参、ブロッコリー、だし、塩 醤油 南瓜、小麦粉、醤油、バター しらす、大根、だし、味噌
2	16	火	さつまいがゆ 魚の味噌煮 高野豆腐の煮物 すまし汁	米、さつまい、ごま塩 かじき、砂糖、味噌、みりん 凍り豆腐、人参、いんげん、だし、みりん、砂糖 醤油、塩 青梗菜、長葱、人参、だし、塩、醤油	食パン パンがゆ 鶏団子 野菜ソテー 野菜スープ バナナ	食パン 鶏挽、片栗粉砂糖、醤油、みりん キャベツ、人参、玉葱、油、塩、醤油 小松菜、人参、コンソメ、塩 バナナ
	17	水	煮込みうどん 南瓜の甘煮 野菜スープ	うどん、豚挽、人参、玉葱、油 醤油、コンソメ、かつお節 南瓜、だし、砂糖、醤油 ウインナー、玉葱、かぶ、葉、だし、塩、醤油	全粥 炒り豆腐 なすのくず煮 味噌汁	米 豆腐、人参、玉葱、油、醤油、砂糖 なす、だし、醤油、みりん、片栗粉 じゃが芋、玉葱、だし、味噌
4	18	木	全粥 つくね煮 和えもの 味噌汁	米 鶏挽、豆腐、玉葱、塩、卵、片栗粉 砂糖、ケチャップ、コンソメ ブロッコリー、人参、ツナ、醤油 里芋、玉葱、だし、味噌	全粥 煮魚 冬瓜のチーズ焼き 味噌汁	米 たら、コンソメ、塩 冬瓜、チーズ、油 ほうれん草、人参、玉葱、だし、味噌
5	19	金	ロールパン パンがゆ 鮭のクリームシチュー ミックスサラダ すりおろしりんご	ロールパン 鮭、じゃが芋、玉葱、人参、小麦粉 バター、牛乳、コンソメ、塩 カニカマ、小松菜、人参、醤油 りんご	全粥 豚と大根の煮物 煮浸し すまし汁	米 豚挽、人参、大根、砂糖、味噌、油 青梗菜、だし、醤油、みりん カリフラワー、玉葱、人参、だし、塩、醤油
6	20	土	全粥 麻婆豆腐 かぶの煮物 すまし汁	米 豆腐、豚挽、人参、玉葱、長葱、なす、ごま油、醤油 味噌、砂糖、片栗粉 かぶ、葉、だし、醤油、みりん 白菜、玉葱、だし、塩、醤油	全粥 煮魚 さつまいのマッシュ すまし汁	米 かじき、青のり、砂糖、醤油、みりん さつまい、塩 ピーマン、玉葱、人参、だし、塩、醤油
8	22	月	全粥 肉じゃが ゆかり和え 野菜スープ	米 豚挽、じゃが芋、人参、玉葱、砂糖、醤油 カリフラワー、ゆかり 大根、玉葱、コンソメ、塩	煮込みうどん 豆腐のトマト煮 バター醤油煮	うどん、人参、玉葱、キャベツ、だし、味噌 豆腐、トマト、コンソメ、塩 ほうれん草、だし、バター、醤油
9	30	火	全粥 煮魚 うの花炒り 味噌汁	米 鮭、砂糖、醤油、みりん おから、長葱、人参、油、だし、醤油、みりん、砂糖 小松菜、玉葱、だし、味噌	そぼろがゆ 冬瓜の煮物 味噌汁	米、鶏挽、人参、ほうれん草、だし、醤油、塩 冬瓜、だし、醤油、塩 麩、玉葱、人参、だし、味噌
10	24	水	食パン パンがゆ チキンと白菜のスープ 野菜サラダ ヨーグルト	食パン 鶏挽、白菜、玉葱、人参、かぶ、葉、マカロニ 塩、コンソメ ブロッコリー、人参、醤油 ヨーグルト	全粥 しらすのトロみ煮 じゃが芋ソテー 味噌汁	米 しらす、人参、玉葱、だし、醤油、砂糖、片栗粉 じゃが芋、人参、ピーマン、油、醤油、塩 青梗菜、玉葱、だし、味噌
11	25	木	全粥 煮魚 ほうれん草のソテー 味噌汁	米 かじき、砂糖、醤油、みりん ほうれん草、玉葱、人参、油、塩、醤油 キャベツ、長葱、人参、だし、味噌	全粥 肉団子の甘酢煮 里芋の味噌煮 すまし汁	米 豚挽、片栗粉、醤油、酢、砂糖、みりん、片栗粉 里芋、人参、だし、砂糖、みりん、味噌 なす、玉葱、だし、塩、醤油
12	26	金	味噌煮込みうどん さつまいがグラッセ 青梗菜のサラダ	うどん、豚挽、人参、玉葱、もやし、味噌 砂糖、醤油、みりん、片栗粉 さつまい、バター、砂糖、塩 青梗菜、人参、醤油、砂糖	食パン パンがゆ 卵と野菜の ケチャップ炒め 大根ステーキ 野菜スープ	食パン 卵、人参、玉葱、油、ケチャップ コンソメ、塩 大根、砂糖、醤油、油 ブロッコリー、人参、だし、塩、醤油
13	27	土	全粥 豚挽の旨煮 じゃが芋のコンソメ煮 味噌汁	米 豚挽、人参、玉葱、小松菜、油、だし 醤油、砂糖、酢、みりん じゃが芋、人参、コンソメ、塩、醤油、片栗粉 絹豆腐、玉葱、若布、だし、味噌	全粥 煮魚 おなか和え 味噌汁	米 鮭、砂糖、みりん、醤油 キャベツ、かつお節、醤油 かぶ、人参、玉葱、だし、味噌
29		月	全粥 鶏のケチャップ煮 大根サラダ 味噌汁	米 鶏挽、油、砂糖、ケチャップ 大根、ほうれん草、人参、ツナ、醤油 南瓜、玉葱、だし、味噌	全粥 豆腐ステーキ ごま炒め 野菜スープ	米 豆腐、小麦粉、油、みりん、醤油 カリフラワー、玉葱、油、ごま、砂糖、味噌 白菜、人参、コンソメ、塩

* 材料の都合により献立が変更になることがあります。

2021年11月の給食（完了期食）

向こころ保育園

毎日つくもの		午前食		午後食		
日付	曜日	献立名	材料	献立名	材料	
1	15	月	軟飯 そぼろ煮 白菜の旨煮 味噌汁	米 鶏挽、玉葱、砂糖、醤油 白菜、人参、だし、砂糖、醤油、片栗粉 もやし、玉葱、人参、だし、味噌	包み揚げ スライスりんご	南瓜、バター、砂糖、チーズ、餃子の皮、油 りんご
2	16	火	さつま芋がゆ 魚の味噌煮 高野豆腐の煮物 すまし汁	米、さつま芋、ごま塩 かじき、砂糖、味噌、みりん 凍り豆腐、人参、いんげん、だし、みりん、砂糖 醤油、塩 青梗菜、長葱、人参、だし、塩、醤油	食パン パンがゆ 鶏団子 野菜スープ バナナ	食パン 鶏挽、片栗粉、砂糖、醤油、みりん 小松菜、人参、コンソメ、塩 バナナ
	17	水	和風スパゲティ 南瓜の甘煮 野菜スープ	スパゲティ、豚挽、人参、玉葱、椎茸、油 醤油、コンソメ、かつお節 南瓜、だし、砂糖、醤油 ウインナー、玉葱、かぶ、葉、だし、塩、醤油	おにぎり 味噌汁	米、きな粉、砂糖、塩 じゃが芋、玉葱、だし、味噌
4	18	木	軟飯 つくね煮 和えもの 味噌汁	米 鶏挽、豆腐、玉葱、塩、卵、片栗粉 砂糖、ケチャップ、コンソメ ブロッコリー、人参、ツナ、醤油 里芋、油揚げ、玉葱、だし、味噌	軟飯 煮魚 冬瓜のチーズ焼き	米 たら、コンソメ、塩 冬瓜、チーズ、油
5	19	金	ロールパン パンがゆ 鮭のクリームシチュー ミックスサラダ スライスりんご	ロールパン 鮭、じゃが芋、玉葱、人参、コーン、小麦粉 バター、牛乳、コンソメ、塩 カニカマ、小松菜、人参、醤油 りんご	そぼろおにぎり すまし汁	米、鶏挽、砂糖、醤油、みりん カリフラワー、玉葱、人参、だし、塩、醤油
6	20	土	軟飯 麻婆豆腐 かぶの煮物 すまし汁	米 豆腐、豚挽、人参、玉葱、長葱、なす、ごま油、醤油 味噌、砂糖、片栗粉 かぶ、葉、だし、醤油、みりん 白菜、玉葱、だし、塩、醤油	軟飯 煮魚 すまし汁	米 かじき、青のり、砂糖、醤油、みりん ピーマン、玉葱、人参、だし、塩、醤油
8	22	月	軟飯 肉じゃが ゆかり和え 野菜スープ	米 豚挽、じゃが芋、人参、玉葱、砂糖、醤油 カリフラワー、ゆかり 大根、玉葱、コンソメ、塩	煮込みうどん 豆腐のトマト煮	うどん、人参、玉葱、キャベツ、だし、味噌 豆腐、トマト、コンソメ、塩
9	30	火	軟飯 煮魚 うの花炒り 味噌汁	米 たら、砂糖、醤油、みりん おから、長葱、人参、油、だし、醤油、みりん、砂糖 小松菜、玉葱、油揚げ、だし、味噌	そぼろがゆ 冬瓜の煮物	米、鶏挽、人参、ほうれん草、だし、醤油、塩 冬瓜、だし、醤油、塩
10	24	水	食パン パンがゆ チキンと白菜のスープ 野菜サラダ ヨーグルト	食パン 鶏挽、白菜、玉葱、人参、かぶ、葉、マカロニ 塩、コンソメ ブロッコリー、人参、醤油 ヨーグルト	おにぎり スライスりんご	米、ひじき、人参、油、醤油、砂糖、塩 りんご
11	25	木	軟飯 煮魚 ほうれん草のソテー 味噌汁	米 かじき、砂糖、醤油、みりん ほうれん草、玉葱、人参、コーン、油、塩、醤油 キャベツ、長葱、人参、だし、味噌	にんじんケーキ すまし汁	小麦粉、ベーキングパウダー、卵 グラニュー糖、人参、レモン果汁 なす、玉葱、だし、塩、醤油
12	26	金	肉みそうどん さつま芋グラッセ 青梗菜のサラダ	うどん、豚挽、人参、玉葱、もやし、しめじ、味噌 砂糖、醤油、みりん、片栗粉 さつま芋、バター、砂糖、塩 青梗菜、人参、砂糖、醤油	クリームチーズサンド 野菜スープ	食パン、クリームチーズ、いちごジャム ブロッコリー、人参、だし、塩、醤油
13	27	土	軟飯 豚挽の旨煮 じゃが芋のコンソメ煮 味噌汁	米 豚挽、人参、玉葱、小松菜、油、だし 醤油、砂糖、酢、みりん じゃが芋、人参、コンソメ、塩、醤油、片栗粉 絹豆腐、玉葱、若布、だし、味噌	軟飯 煮魚 味噌汁	米 鮭、砂糖、みりん、醤油 かぶ、人参、玉葱、だし、味噌
29		月	軟飯 鶏のケチャップ煮 大根サラダ 味噌汁	米 鶏挽、油、砂糖、ケチャップ 大根、ほうれん草、人参、ツナ、醤油 南瓜、玉葱、だし、味噌	さつま芋蒸しパン りんご	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖 牛乳、油、さつま芋 りんご

* 材料の都合により献立が変更になることがあります。