

# 給食献立表

2022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	火	ミートソーススパゲティ 南瓜サラダ 野菜スープ(水菜・長葱・人参)	牛乳 かわりきなこもち 柿	スパゲティ、米、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉	牛乳、豚挽、きな粉	玉葱、南瓜、柿、人参、水菜、長葱、トマトピューレ、ピーマン、マッシュルーム缶
2・16	水	御飯 かじきのフライ 青梗菜ソテー 味噌汁(じゃが芋・玉葱・人参)	牛乳 ミニのりすけ ふんわりさつまぼうろ バナナ	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉	牛乳、かじき、味噌、卵、皮なしウインナー	バナナ、青梗菜、玉葱、人参、コーン
17	木	ロールパン チキンと白菜のスープ きんぴらサラダ(牛蒡) ヨーグルト	牛乳 きつねおにぎり りんご	ロールパン、米、マカロニ、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、ツナ缶、油揚げ	りんご、白菜、牛蒡、人参、玉葱、かぶ、胡瓜、かぶ・葉
4・18	金	さつま芋ごはん 鯖の生姜焼き うの花炒り 味噌汁(小松菜・玉葱)	牛乳 メープルケーキ オレンジ	米、さつま芋、板こんにゃく、小麦粉、メープルシロップ、油、砂糖	牛乳、鯖、卵、おから、味噌	オレンジ、玉葱、小松菜、長葱、人参、干ぶどう、干椎茸
5・19	土	御飯 茄子入り麻婆豆腐 じゃが芋のコンソメ煮 すまし汁(若布・大根)	牛乳 カルシウム&テツウエハース コロコロのり味 バナナ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚挽、味噌	バナナ、大根、人参、茄子、玉葱、長葱、若布
7・21	月	御飯 鶏肉のマーメレード焼き 白菜の旨煮(さつま揚げ) 味噌汁(南瓜・玉葱・人参)	牛乳 クッキー りんご	米、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、味噌、卵、バター	白菜、南瓜、りんご、マーメレード、人参、玉葱
8・22	火	カレーうどん さつま芋の甘煮 キャベツのナムル	牛乳 牛乳 たらこおにぎり オレンジ	さつま芋、干麺、米、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、たらこ、バター、ごま	オレンジ、玉葱、キャベツ、人参、長葱、あおのり
9・30	水	御飯 鯖のみそ焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁(青梗菜・長葱・人参・えのき)	牛乳 コーントースト 柿	米、食パン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鯖、凍り豆腐、味噌	柿、人参、青梗菜、クリームコーン、長葱、えのきたけ、コーン、いんげん、パセリ
10・24	木	御飯 チキンナゲット ゆかり和え(ブロッコリー) 味噌汁(里芋・玉葱)	牛乳 チーズ蒸しケーキ グレープフルーツ	米、里芋、小麦粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豆腐、卵、鶏挽、鶏肉、クリームチーズ、味噌	ブロッコリー、グレープフルーツ、玉葱、人参
11・25	金	ぶどうパン 鮭のクリームシチュー ミックスサラダ(ハム・小松菜) りんご	牛乳 焼きそば オレンジ	中華麺、ぶどうパン、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鮭、豚肉、ハム、バター	小松菜、玉葱、りんご、人参、オレンジ、キャベツ、ピーマン
12・26	土	焼き肉丼 かぶの煮物 味噌汁(麩・絹豆腐・人参)	牛乳 カルシウムせんべい カルテツサブレ バナナ	米、焼ふ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、味噌	バナナ、かぶ、人参、ほうれん草、玉葱、かぶ・葉
14・28	月	御飯 鶏の照り煮 切り干し大根の炒め煮 味噌汁(もやし・万能葱)	牛乳 包み揚げ グレープフルーツ	米、さつま芋、ぎょうざの皮、油、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、味噌、チーズ、油揚げ、バター	グレープフルーツ、もやし、蓮根、人参、万能葱、切干大根、いんげん
29	火	ハヤシライス ツナ和え(カリフラワー) 野菜スープ(ほうれん草・玉葱)	牛乳 カルピスゼリー ミレービスケット	米、じゃがいも、小麦粉	牛乳、豚肉、カルピス、バター、ツナ、ゼラチン、粉チーズ、生クリーム	玉葱、カリフラワー、人参、ほうれん草、マッシュルーム缶、いちごジャム
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	578cal	鉄	2.9mg
			たんぱく質	23.6g	カルシウム	273mg
			脂質	18.8g	ビタミンC	41mg
			塩分	2.5g	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。

# 2022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	火	ミートうどん 温野菜 野菜スープ	うどん、豚挽、玉葱、人参、ピーマン ケチャップ、コンソメ、砂糖、塩 南瓜、人参、玉葱、塩 水菜、長葱、人参、コンソメ、塩	全粥 豆腐のあんかけ 煮浸し 味噌汁	米 豆腐、人参、玉葱、だし、砂糖、醤油、片栗粉 茄子、人参、だし、醤油、みりん キャベツ、玉葱、だし、味噌
2	16	水	全粥 煮魚 青梗菜ソテー 味噌汁	米 かじき、砂糖、醤油、みりん 青梗菜、玉葱、人参、ウインナー、油 塩、醤油 じゃが芋、玉葱、人参、だし、味噌	煮込みうどん 冬瓜のバター煮 人参スティック バナナ	うどん、豚挽、人参、玉葱、小松菜、だし、味噌 冬瓜、バター、醤油、砂糖 人参、塩 バナナ
17		木	ロールパン パンがゆ 鶏挽と白菜のスープ 野菜サラダ ヨーグルト	ロールパン 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、ツナ、醤油 ヨーグルト	全粥 鮭のムニエル 里芋の煮物 味噌汁	米 鮭、小麦粉、オリーブ油、醤油 里芋、人参、だし、醤油、砂糖 ほうれん草、人参、玉葱、だし、味噌
4	18	金	さつま芋がゆ 煮魚 うの花炒り 味噌汁	米、さつま芋、ごま塩 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、だし、味噌	ホットケーキ オムレツ カリフラワーソテー 野菜スープ	ホットケーキミックス粉、牛乳、油 卵、玉葱、牛乳、砂糖、塩、コンソメ、油 カリフラワー、玉葱、人参、油、塩、醤油 青梗菜、人参、コンソメ、塩
5	19	土	全粥 茄子入り麻婆豆腐 じゃが芋のコンソメ煮 すまし汁	米 豚挽、豆腐、人参、玉葱、長葱、なす、ごま油、醤油 味噌、砂糖、片栗粉 じゃが芋、人参、コンソメ、塩、醤油 若布、大根、だし、塩、醤油	そばろがゆ おかか和え 味噌汁	米、鶏挽、人参、玉葱、ピーマン、だし 塩、醤油 かぶ、葉、かつお節、醤油 人参、玉葱、にら、だし、味噌
7	21	月	全粥 鶏団子 白菜の旨煮 味噌汁	米 鶏挽、片栗粉、醤油、みりん 白菜、人参、だし、砂糖、醤油、片栗粉 南瓜、玉葱、人参、だし、味噌	全粥 煮奴 ごま和え すまし汁	米 豆腐、だし、砂糖、味噌、みりん ほうれん草、人参、醤油、ごま、砂糖 ブロッコリー、玉葱、だし、塩、醤油
8	22	火	煮込みうどん さつま芋の甘煮 キャベツのナムル	うどん、豚挽、玉葱、人参、長葱、だし、醤油 みりん、塩 さつま芋、だし、砂糖、醤油 キャベツ、人参、ごま油、醤油、白ごま	全粥 たらの磯辺煮 茄子の炒め物 味噌汁	米 たら、青のり、醤油、みりん 茄子、人参、玉葱、油、塩、醤油 かぶ、玉葱、だし、味噌
9	30	水	全粥 かじきの味噌煮 高野豆腐の煮物 すまし汁	米 かじき、砂糖、みりん、味噌 高野豆腐、人参、いんげん、だし、みりん 醤油、砂糖 青梗菜、長葱、人参、だし、塩、醤油	食パン パンがゆ ミートボール 粉ふき芋 洋風味噌汁	食パン 豚挽、玉葱、片栗粉、コンソメ、醤油、砂糖 じゃが芋、塩、パセリ 大根、玉葱、人参、だし、味噌、牛乳
10	24	木	全粥 ケチャップ煮 ゆかり和え 味噌汁	米 鶏挽、豆腐、玉葱、卵、片栗粉、コンソメ、ケチャップ ブロッコリー、人参、ゆかり 里芋、玉葱、だし、味噌	全粥 しらす炒め クリームチーズ和え すまし汁	米 しらす、人参、玉葱、にら、醤油、みりん 小松菜、クリームチーズ、醤油 カリフラワー、玉葱、人参、だし、塩、醤油
11	25	金	食パン 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	食パン 鮭、じゃが芋、玉葱、人参、バター、小麦粉 牛乳、コンソメ、塩 小松菜、人参、醤油 りんご	煮込みうどん 煮鶏 とろみ煮	うどん、人参、玉葱、キャベツ、ピーマン だし、塩、醤油 鶏挽、砂糖、味噌、醤油 南瓜、だし、醤油、みりん、片栗粉
12	26	土	全粥 そばろ煮 かぶの煮物 味噌汁	米 豚挽、人参、玉葱、ほうれん草、みりん 砂糖、醤油 かぶ、葉、人参、だし、醤油、みりん 麩、絹豆腐、人参、だし、味噌	全粥 ツナと青梗菜の旨煮 里芋ソテー 味噌汁 バナナ	米 ツナ、人参、玉葱、青梗菜、だし、醤油、砂糖 里芋、油、塩、コンソメ 冬瓜、人参、だし、味噌 バナナ
14	28	月	全粥 煮鶏 大根の炒め煮 味噌汁	米 鶏挽、人参、いんげん、だし、砂糖、醤油、ごま油 大根、人参、油、だし、醤油、みりん、砂糖 もやし、万能葱、だし、味噌	全粥 たらのチーズ蒸し さつま芋マッシュ すまし汁	米 たら、玉葱、人参、チーズ、醤油 さつま芋、牛乳、コンソメ、塩 白菜、人参、玉葱、だし、塩、醤油
29		火	全粥 肉じゃが ツナ和え 野菜スープ	米 豚挽、人参、玉葱、じゃが芋、砂糖、醤油 ツナ、カリフラワー、人参、醤油 ほうれん草、玉葱、コンソメ、塩	全粥 にらの卵とじ キャベツのトマト煮 味噌汁	米 卵、にら、人参、だし、醤油、砂糖 キャベツ、玉葱、トマト、コンソメ、醤油、砂糖 茄子、玉葱、だし、味噌

\* 材料の都合により献立が変更になることがあります。

# 2022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		
		ミルク		ミルク		
日付	曜日	献立名	材料	献立名	材料	
1	15	火	ミートソーススパゲティ 南瓜サラダ 野菜スープ	スパゲティ、豚挽、玉葱、人参、ピーマン マッシュルーム、小麦粉、ケチャップ、ソース トマトピューレ、コンソメ、砂糖、塩 南瓜、人参、玉葱、マヨネーズ、塩 水菜、長葱、人参、コンソメ、塩	かわりきなこもち 味噌汁	米、片栗粉、きな粉、砂糖、塩 キャベツ、玉葱、だし、味噌
2	16	水	軟飯 煮魚 青梗菜ソテー 味噌汁	米 かじき、砂糖、醤油、みりん 青梗菜、玉葱、人参、コーン、ウィンナー、油 塩、醤油 じゃが芋、玉葱、人参、だし、味噌	煮込みうどん バナナ	うどん、豚挽、人参、玉葱、小松菜、だし、味噌 バナナ
17		木	ロールパン パンがゆ 鶏挽と白菜のスープ 野菜サラダ ヨーグルト	ロールパン 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、ツナ、醤油 ヨーグルト	きつねおにぎり スライスりんご	米、油揚げ、だし、砂糖、醤油 りんご
4	18	金	さつまいがゆ 煮魚 うの花炒り 味噌汁	米、さつまいが、ごま塩 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、だし、味噌	メープルケーキ 野菜スープ	卵、グラニュー糖、メープルシロップ、油 塩、小麦粉、ベーキングパウダー 牛乳、干ぶどう 青梗菜、人参、コンソメ、塩
5	19	土	軟飯 茄子入り麻婆豆腐 じゃが芋のコンソメ煮 すまし汁	米 豚挽、豆腐、人参、玉葱、長葱、なす、ごま油、醤油 味噌、砂糖、片栗粉 じゃが芋、人参、コンソメ、塩、醤油 若布、大根、だし、塩、醤油	そぼろがゆ 味噌汁	米、鶏挽、人参、玉葱、ピーマン、だし 塩、醤油 人参、玉葱、にら、だし、味噌
7	21	月	軟飯 鶏団子 白菜の旨煮 味噌汁	米 鶏挽、片栗粉、醤油、みりん 白菜、人参、だし、砂糖、醤油、片栗粉 南瓜、玉葱、人参、だし、味噌	軟飯 煮奴 ごま和え	米 豆腐、だし、砂糖、味噌、みりん ほうれん草、人参、醤油、ごま、砂糖
8	22	火	煮込みうどん さつまいの甘煮 キャベツのナムル	うどん、豚挽、玉葱、人参、長葱、だし、醤油 みりん、塩 さつまい、だし、砂糖、醤油 キャベツ、人参、ごま油、醤油、白ごま	おにぎり 味噌汁	米、青のり、塩 かぶ、玉葱、だし、味噌
9	30	水	軟飯 かじきの味噌煮 高野豆腐の煮物 すまし汁	米 かじき、砂糖、みりん、味噌 高野豆腐、人参、いんげん、だし、みりん 醤油、砂糖 青梗菜、長葱、人参、えのき、だし、塩、醤油	コーントースト 洋風味噌汁	食パン、クリームコーン、コーン、マヨネーズ パセリ 大根、玉葱、人参、だし、味噌、牛乳
10	24	木	軟飯 ケチャップ煮 ゆかり和え 味噌汁	米 鶏挽、豆腐、玉葱、卵、片栗粉、コンソメ、ケチャップ ブロッコリー、人参、ゆかり 里芋、玉葱、だし、味噌	チーズ蒸しケーキ すまし汁	クリームチーズ、グラニュー糖、卵 牛乳、油、小麦粉、ベーキングパウダー カリフラワー、玉葱、人参、だし、塩、醤油
11	25	金	食パン 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	食パン 鮭、じゃが芋、玉葱、人参、バター、小麦粉 牛乳、コンソメ、塩 ハム、小松菜、人参、醤油 りんご	煮込みうどん とろみ煮	うどん、人参、玉葱、キャベツ、ピーマン だし、塩、醤油 南瓜、だし、醤油、みりん、片栗粉
12	26	土	軟飯 そぼろ煮 かぶの煮物 味噌汁	米 豚挽、人参、玉葱、ほうれん草、みりん 砂糖、醤油 かぶ、葉、人参、だし、醤油、みりん 麩、絹豆腐、人参、だし、味噌	軟飯 ツナと青梗菜の旨煮 里芋ソテー バナナ	米 ツナ、人参、玉葱、青梗菜、だし、醤油、砂糖 里芋、油、塩、コンソメ バナナ
14	28	月	軟飯 煮鶏 大根の炒め煮 味噌汁	米 鶏挽、人参、いんげん、だし、砂糖、醤油、ごま油 大根、人参、油、だし、醤油、みりん、砂糖 もやし、万能葱、だし、味噌	包み揚げ すまし汁	さつまい、バター、砂糖、チーズ 餃子の皮、油 白菜、人参、玉葱、だし、塩、醤油
29		火	軟飯 肉じゃが ツナ和え 野菜スープ	米 豚挽、人参、玉葱、じゃが芋、砂糖、醤油 ツナ、カリフラワー、人参、醤油 ほうれん草、玉葱、コンソメ、塩	軟飯 にらの卵とじ キャベツのトマト煮	米 卵、にら、人参、だし、醤油、砂糖 キャベツ、玉葱、トマト、コンソメ、醤油、砂糖

\* 材料の都合により献立が変更になることがあります。