11月 給食献立表

令和 8年

りとせクローバー湍野辺保育園

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
2	月	食パン　鶏肉と大豆のトマト煮 きのことブロッコリーのサラダ 青梗菜とじゃが芋のスープ みかん缶	麦茶　せんべい 牛乳 枝豆塩昆布おにぎり	・鶏もも・蒸し大豆 ・普通牛乳	・食パン・調合油・いりごま ・三温糖・じゃがいも・精白米	・にんにく・たまねぎ・にんじん ・ホールトマト・トマトケチャップ ・ブロッコリー・ぶなしめじ・えだまめ ・チンゲンサイ・みかん缶詰・塩昆布
文化の日						
4	水	ご飯　さばの味噌煮 切干大根の煮物 かぼちゃとほうれん草の味噌汁 パインアップル	麦茶　せんべい 牛乳　やきそば	・さば・淡色辛みそ ・焼き竹輪・普通牛乳 ・ぶたもも	・精白米・三温糖・砂糖 ・しょうゆせんべい・中華めん ・調合油	・しょうが・切干しだいこん ・さやいんげん・キャベツ・にんじん ・くりかぼちゃ・ほうれんそう ・たまねぎ・パインアップル缶詰
5	木	三色納豆ご飯 肉じゃが 大根とわかめの味噌汁 りんご	麦茶　ビスケット 牛乳　ココアトースト	・納豆・生しらす ・ぶたもも・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・三温糖 ・ウエハース・食パン ・有塩マーガリン	・りょくとうもやし・こまつな ・にんじん・たまねぎ ・さやいんげん・りんご ・だいこん・カットわかめ
6	金	ご飯 鶏マヨコーン キャベツともやし和え なめことねぎの味噌汁　ゼリー	麦茶　クラッカー 牛乳　りんごケーキ	・若鶏むね(皮なし) ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・ゼラチン	・精白米・調合油・砂糖 ・片栗粉・ごま油・マヨネーズ ・有塩マーガリン ・クラッカー・薄力粉	・にんじん・ゆでスイートコーン ・はくさい・なめこ・こねぎ・りんご ・りょくとうもやし・キャベツ
7	土	具だくさんうどん　さつま芋の煮物 ゼリー	麦茶　ビスケット 牛乳　ヨーグルト せんべい	・若鶏むね・普通牛乳 ・ヨーグルト	・ゆでうどん・さつまいも ・砂糖・しょうゆせんべい	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・レモン果汁・りんご・はくさい
9	月	ご飯　キーマカレー マカロニサラダ ヨーグルト	麦茶　せんべい 牛乳　ポテトフライ	・ぶたひき肉・普通牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・じゃがいも・調合油 ・マヨネーズ・砂糖 ・有塩マーガリン・マカロニ	・にんじん・たまねぎ・しょうが ・にんにく・トマトケチャップ ・キャベツ・きゅうり
10	火	ご飯　白身魚のパン粉焼き ブロッコリーサラダ 豆腐の洋風スープ ゼリー	麦茶　ビスケット 牛乳　ココアケーキ	・まだい・木綿豆腐 ・普通牛乳 ・ゼラチン	・精白米・マヨネーズ・パン粉 ・三温糖・調合油・ビスケット ・薄力粉・有塩マーガリン ・砂糖	・ブロッコリー・きゅうり・にんじん ・ゆでスイートコーン・えのきたけ ・ほうれんそう ・パインアップル缶詰
11	水	ご飯　肉豆腐 さつま芋のサラダ お麸とキャベツの味噌汁 乳酸飲料	麦茶　せんべい 牛乳　マシュマロおこし	・ぶたばら・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・乳酸菌飲料	・精白米・三温糖・さつまいも ・調合油・ふ・有塩マーガリン ・せんべい ・コーンフレーク・マシュマロ	・ごぼう・たまねぎ・にんじん ・きゅうり・キャベツ
12	木	肉うどん ほうれん草とにんじんの胡麻和え バナナ	麦茶　ビスケット 牛乳 二色ゼリー	・ぶたかたロース(皮脂無) ・普通牛乳・ヨーグルト	・ゆでうどん・ごま油 ・三温糖・ビスケット ・いりごま	・長ねぎ・キャベツ・にんじん ・ほうれん草・きゅうり・もやし ・ぶどうジュース・りんごジュース ・バナナ
13	金	ごましおご飯 しょうが焼き ひじきの炒め煮 小松菜としめじの味噌汁　みかん缶	麦茶　クラッカー 牛乳　チーズ蒸しパン	・ぶたもも・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・いりごま・調合油 ・三温糖・クラッカー ・薄力粉・いりごま	・にんじん・長ねぎ・しょうが ・乾ひじき・にんじん・さやいんげん ・こまつな・ほんしめじ・みかん缶詰
14	土	中華丼　具だくさん中華スープ ゼリー	麦茶　ビスケット 牛乳　ゼリー　せんべい	・ぶたもも(赤肉) ・蒸しかまぼこ・普通牛乳 ・ゼラチン	・精白米・ごま油・片栗粉 ・じゃがいも ・しょうゆせんべい	・はくさい・にんじん ・りょくとうもやし・長ねぎ ・チンゲンサイ・たまねぎ
16	月	ご飯　麻婆豆腐 ナムル 大根とチンゲン菜のスープ バナナ	麦茶　せんべい 牛乳　あんこトースト	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・こしあん	・精白米・三温糖・片栗粉 ・ごま油・むきごま・食パン ・有塩マーガリン	・にんじん・たまねぎ・長ねぎ ・しょうが・にんにく・にら ・ほうれんそう・緑豆もやし ・チンゲンサイ・大根・みかん缶
17	火	ご飯　鶏肉の香味焼き さつま芋のレモン煮 白菜と油揚げの味噌汁　みかん	麦茶　ビスケット 牛乳　青のりすなっ麸	・焼き若鶏もも・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・麸・三温糖・薄力粉 ・ごま油・さつまいも ・ビスケット・有塩マーガリン	・しょうが・長ねぎ・レモン果汁 ・はくさい・みかん・青のり
18	水	ご飯　さわらの照り焼き ちくわときゅうりの胡麻和え 小松菜としめじの味噌汁　ゼリー	麦茶　せんべい 麦茶　フルーツヨーグルト	・さわら・焼き竹輪 ・淡色辛みそ ・ゼラチン ・プレーンヨーグルト	・精白米・三温糖・いりごま ・せんべい	・しょうが・りょくとうもやし ・きゅうり・こまつな・ほんしめじ ・パインアップル缶 ・みかん缶詰・バナナ
19	木	ご飯　厚揚げの中華炒め ひじきのチーズサラダ 切り干し大根の味噌汁 パインアップル	麦茶　ビスケット 牛乳　青のりすなっ麸	・ぶたもも(皮脂無) ・生揚げ・プロセスチーズ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・三温糖・ウエハース ・麸・有塩マーガリン	・にんじん・さやいんげん・乾ひじき ・きゅうり・りょくとうもやし ・切干しだいこん・乾わかめ ・パインアップル缶詰・あおのり
20	金	食パン 秋のシチュー スパゲティサラダ りんご	麦茶　クラッカー 牛乳　おかかおにぎり	・若鶏もも皮なし ・普通牛乳・かつお節	・食パン・さつまいも ・調合油・クラッカー ・スパゲティ・三温糖 ・マヨネーズ・精白米	・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ・きゅうり・キャベツ ・りんご・焼きのり
21	土	スパゲティミートソース 具だくさん洋風スープ　ゼリー	麦茶　ビスケット 麦茶　ヨーグルト せんべい	・ぶたひき肉・普通牛乳 ・ヨーグルト ・ゼラチン	・マカロニ・スパゲティ ・なたね油・砂糖・じゃがいも ・しょうゆせんべい	・たまねぎ・にんにく・ホールトマト ・トマトケチャップ・ブロッコリー ・にんじん
勤労感謝の日						
24	火	ご飯　鶏肉と根菜の煮物 わかめときゃべつの和え物 えのきと油揚げの味噌汁 パインアップル	麦茶　ビスケット 牛乳　きなこサンド	・鶏もも(皮なし)・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・じゃがいも・三温糖 ・ごま油・ビスケット ・食パン	・だいこん・にんじん・さやえんどう ・キャベツ・りょくとうもやし ・乾わかめ・たまねぎ・えのきだけ ・パインアップル缶詰
25	誕生 水 メニュー	ピラフ　チキンカツ カレーポテトサラダ レタスとコーンのスープ みかん缶	麦茶　ビスケット 牛乳　お誕生日ケーキ	・鶏もも(皮なし) ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・有塩マーガリン ・薄力粉・パン粉・調合油 ・じゃがいも・マヨネーズ ・ビスケット・砂糖・さつまいも	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・きゅうり・レタス ・コーン・みかん缶詰
26	木	ご飯　鰺のかば焼き 切干大根のサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 乳酸飲料	麦茶　せんべい 牛乳　和風スパゲティ	・あじ・ロースハム ・甘みそ・乳酸菌飲料 ・普通牛乳	・精白米・薄力粉・三温糖 ・いりごま・ごま油 ・じゃがいも・有塩マーガリン ・しょうゆせんべい・スパゲティ	・切干しだいこん・きゅうり ・にんじん・りょくとうもやし ・乾わかめ・たまねぎ・ピーマン
27	金	味噌ラーメン 大根とじゃがいものそぼろ煮 バナナ	麦茶　クラッカー　牛乳 しらすわかめおにぎり	・ぶたかたロース(皮脂無) ・淡色辛みそ・鶏ひき肉 ・普通牛乳・しらす干し	・中華めん・ごま ・じゃがいも・調合油・砂糖 ・ソーダークラッカー・精白米	・にんじん・キャベツ ・りょくとうもやし・にら・だいこん ・さやいんげん・バナナ・乾わかめ
28	土	カレーうどん ブロッコリーの胡麻和え ゼリー	麦茶　ビスケット 牛乳　せんべい	・ぶたもも(皮脂無) ・普通牛乳・ゼラチン	・精白米・ごま油・三温糖 ・しょうゆせんべい ・片栗粉・じゃがいも	・たまねぎ・ブロッコリー ・にんじん
30	月	ご飯　しょうが焼き 春雨サラダ 大根と小松菜の味噌汁 パインアップル	麦茶　ビスケット　牛乳 コーンフレーククッキー	・ぶたロース(皮脂無) ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・春雨 ・三温糖・ごま油・ビスケット ・コーンフレーク ・有塩マーガリン・薄力粉	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん・きゅうり・だいこん ・こまつな・パインアップル缶

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分
基準栄養量	518Kcal	21.3g	14.4g	240mg	2.2mg	182μg	0.28mg	0.31mg	16mg	3.6g	1.6g
今月の平均栄養量	498kcal	20.2g	15.0g	198mg	2.0mg	165μg	0.34mg	0.37mg	25mg	4.9g	1.5g