11月 給食献立表

令和 8年

りとせぶどう大野南保育園

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	ご飯　ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 じゃが芋と油揚げの味噌汁 ゼリー	麦茶　ウエハース 牛乳　フルーツポンチ	・ぶり ・削り節 ・油揚げ・甘みそ ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・上白糖	・しょうが・切干大根・にんじん ・きぬさや ・パインアップル缶詰 ・もも缶
3	火	文化の日				
4	水	ロールパン　タンドリーチキン 温野菜サラダ 豆腐の洋風スープ バナナ	麦茶　ビスケット 牛乳 キノコの炊き込みごはん	・鶏肉 ・プレーンヨーグルト ・木綿豆腐・普通牛乳	・ロールパン・さつまいも ・調合油 ・上白糖・精白米	・たまねぎ・トマトケチャップ ・にんじん・ブロッコリー ・ほうれんそう・バナナ ・ぶなしめじ・ねぎ・まいたけ
5	木	ご飯　肉じゃが 大根とツナの青しそサラダ キャベツとしめじの味噌汁 パイン缶	麦茶　野菜せんべい 牛乳　チーズ蒸しパン	・ぶたもも・グリンピース ・まぐろ水煮缶詰・削り節 ・淡色辛みそ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・しらたき ・上白糖・調合油 ・薄力粉・豆乳	・にんじん・たまねぎ・切干大根 ・しその葉 ・キャベツ・ほんしめじ ・パイン缶
6	金	豆乳味噌うどん ごぼうサラダ バナナ ヨーグルト	麦茶　ビスケット 牛乳　青菜と鮭のおにぎり	・ぶた肉・豆乳 ・豆みそ ・ヨーグルト・普通牛乳 ・さけ	・うどん・いりごま ・ごま油 ・マヨドレ ・精白米・上白糖	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・だいずもやし ・ごぼう・きゅうり・バナナ ・こまつな
7	土	中華丼 具だくさんスープ オレンジ	麦茶　サッポロポテト 麦茶　ゼリー せんべい	・鶏肉 ・蒸しかまぼこ	・精白米・ごま油・片栗粉 ・じゃがいも ・ゼリー・せんべい	・はくさい・にんじん・たまねぎ ・りょくとうもやし・にんじん ・長ねぎ・チンゲンサイ・オレンジ
9	月	食パン　鶏肉と大豆のトマト煮 ブロッコリーのごま和え 青梗菜のスープ りんご	麦茶　ビスケット 牛乳　しらすおかかおにぎり	・鶏もも・蒸し大豆 ・普通牛乳・しらす ・かつおぶし	・食パン・調合油・いりごま ・上白糖・麩	・にんにく・たまねぎ・ホールトマト ・トマトケチャップ・にんじん ・ブロッコリー・カリフラワー ・チンゲンサイ・りんご
10	火	麦ご飯　鮭の西京焼き ひじきの炒め煮 かぼちゃとほうれん草の味噌汁 パイン缶	麦茶　クラッカー 牛乳　きなこトースト	・さけ・油揚げ ・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・押麦・上白糖 ・調合油 ・食パン ・マーガリン	・乾ひじき・にんじん・さやえんどう ・くりかぼちゃ ・ほうれんそう ・パイン缶
11	水	ご飯　鶏肉の味噌焼き シルバーサラダ ほうれん草と豆腐のすまし汁 乳酸飲料	麦茶　ソフトせんべい 麦茶 フルーツヨーグルト	・若鶏もも・淡色辛みそ ・木綿豆腐 ・ぶれー	・精白米・上白糖・マヨドレ ・春雨	・にんじん・きゅうり ・しょうが ・ほうれんそう・みかん缶詰・バナナ ・パインアップル缶詰
12	木	ご飯　ひきにくカレー ポテトサラダ ほうれんそうのスープ みかん缶	麦茶　クラッカー 牛乳 しっとりレーズンクッキー	・鶏ひき肉 ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳・豆乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨドレ ・いりごま・ごま油 ・薄力粉・上白糖	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・きゅうり ・ほうれんそう・えのきたけ ・しょうが・みかん缶詰・レーズン
13	金	ご飯　豚肉のしょうが焼き ほうれん草のナムル 白菜とわかめの味噌汁 バナナ	麦茶　ウエハース 牛乳　クラッカーサンド	・豚肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・調合油・上白糖 ・いりごま ・クラッカー	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん ・ほうれんそう・りょくとうもやし ・はくさい・カットわかめ・バナナ
14	土	スパゲティミートソース ポトフ オレンジ	麦茶　クラッカー 麦茶　ゼリー　せんべい	・鶏ひき肉	・スパゲティ ・調合油 ・上白糖・じゃがいも	・たまねぎ・にんにく・ホールトマト ・トマトケチャップ ・にんじん・オレンジ
16	月	ご飯　マーボー豆腐 春雨サラダ 大根の味噌汁 パイン缶	麦茶　ウエハース 牛乳　バナナブレッド	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・豆乳	・精白米・ごま油 ・片栗粉 ・いりごま・緑豆はるさめ ・薄力粉・調合油	・たまねぎ・長ねぎ・にら・はくさい ・キャベツ・だいこん ・にんじん・きゅうり・チンゲンサイ ・パインアップル缶詰・バナナ
17	火	ご飯　親子煮 ひじきの煮物 じゃがいもとわかめの味噌汁 みかん缶	麦茶　ビスケット 牛乳　ココアケーキ	・鶏もも・鶏卵・油揚げ ・淡色辛みそ ・普通牛乳・豆乳	・精白米・上白糖 ・調合油 ・じゃがいも・薄力粉	・たまねぎ ・わかめ・ひじき ・にんじん・りょくとうもやし ・みかん缶詰
18	水	ご飯 まいたけと豚肉のみそ炒め ビーフンサラダ ほうれん草と豆腐の味噌汁　ゼリー	麦茶　野菜せんべい 牛乳　ジャムサンド	・ぶたもも・淡色辛みそ ・木綿豆腐 ・普通牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ごま油 ・ビーフン・イチゴジャム ・食パン・マーガリン	・まいたけ・青ピーマン・長ねぎ ・にんじん ・きゅうり・ほうれんそう
19	木	ご飯　カレイの煮つけ キャベツとチーズのサラダ　ち んげんさいのスープ みかん	麦茶　ビスケット 牛乳　焼き芋	・まがれい ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・調合油 ・上白糖 ・じゃがいも ・さつまいも	・しょうが・ひじき ・きゃべつ・きゅうり ・チンゲン菜 ・みかん
20	金	けんちんうどん かぼちゃサラダ ヨーグルト バナナ	麦茶　せんべい 牛乳 しらすわかめおにぎり	・豚肉 ・木綿豆腐 ・ヨーグルト・普通牛乳 ・しらす干し	・うどん・調合油 ・マヨドレ ・精白米 ・ごま	・ごぼう・だいこん・こまつな ・長ねぎ ・くりかぼちゃ・にんじん・きゅうり ・バナナ・乾わかめ
21	土	そぼろ丼 白菜のスープ りんご	麦茶　野菜せんべい 麦茶　ゼリー　せんべい	・鶏ひき肉	・精白米・上白糖	・しょうが・ほうれんそう・はくさい ・たまねぎ ・りんご
23	月	勤労感謝の日				
24	火	チキンカレー スパゲティサラダ たまねぎとえのきの味噌汁 バナナ	麦茶　ビスケット 牛乳　ももぜりー せんべい	・鶏もも ・魚肉ソーセージ ・淡色辛みそ・油揚げ ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・スパゲティ ・上白糖・マヨドレ	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・きゅうり・キャベツ ・えのきたけ・バナナ・黄桃缶
25	水	ご飯　鮭のマヨコーン焼き 大豆の炒め煮 ほうれん草と豆腐の味噌汁 乳酸飲料	麦茶　野菜せんべい 牛乳　バナナケーキ	・さけ・大豆水煮 ・油揚げ・豆乳 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・普通牛乳	・精白米・マヨドレ・調合油 ・上白糖 ・薄力粉	・コーン・にんじん ・ほうれんそう ・バナナ
誕生日会メニュー 26	木	オニオンライス　ミートローフ マカロニサラダ　野菜のスープ ゼリー	麦茶　ウエハース 牛乳　誕生日ｹｰｷ	・鶏ひき肉・豚ひき肉 ・普通牛乳 ・豆乳・ホイップクリーム	・精白米・調合油・薄力粉 ・パン粉 ・マカロニ ・マヨドレ・上白糖	・たまねぎ・きゅうり・キャベツ ・だいこん・人参 ・チンゲンサイ・バナナ
27	金	食パン　スパニッシュオムレツ キャベツサラダ たまねぎとにんじんのスープ バナナ	麦茶　ソフトせんべい 牛乳　チュモッパおにぎり	・鶏卵・鶏ひき肉 ・普通牛乳 ・まぐろ水煮缶詰	・食パン・じゃがいも・上白糖 ・マヨドレ ・精白米 ・ごま油・いりごま	・ほうれんそう・たまねぎ・にんにく ・キャベツ・にんじん・バナナ ・きゅうり・切り干しだいこん ・焼きのり・こねぎ
28	土	煮込みうどん 大豆と野菜の胡麻和え オレンジ	麦茶　クラッカー 麦茶　ゼリー　せんべい	・鶏もも・大豆水煮 ・乾いんげんまめ	・うどん・上白糖 ・いりごま	・にんじん・ぶなしめじ・まいたけ ・えのきたけ ・はくさい・オレンジ
30	月	ご飯　ハンバーグ グリーンサラダ コーンポタージュ ゼリー	麦茶　ソフトせんべい 牛乳　チーズクッキー	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・木綿豆腐 ・豆乳・普通牛乳 ・パルメザンチーズ	・精白米・パン粉・上白糖 ・調合油 ・薄力粉	・たまねぎ・トマトケチャップ ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・ブロッコリー・コーン缶詰クリーム ・スイートコーン

	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	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	494kcal	18.9g	14.5g	170mg	2.1mg	174μg	0.28mg	0.32mg	26mg	4.9g	1.6g

※　食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります