


11月給食献立表

令和3年度

社会福祉法人えどがわ 西篠崎おひさま保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくなる
1・22	月	野菜チャーハン(★長野県) 鮭のチーズ春巻き ブロッコリーごま酢和え ビーフンスープ	牛乳 スパゲティナポリタン	ハム、卵、しらす、鮭、チーズ、豚肉 かつお節、牛乳、ウインナー	米、油、ごま油、春巻き皮、ごま、ビーフン スパゲティ、砂糖	野沢菜、ねぎ、人参、ブロッコリー、わかめ たけのこ、玉ねぎ、ピーマン
2・16	火	ヘルフサンドパン(ウインナー) ポトフ じゃこカリカリサラダ バナナ 牛乳	お茶 鮭茶漬け	ウインナー、鶏肉、しらす、鮭、牛乳 かつお節	パン、マーガリン、油、じゃがいも、ワンタン皮 砂糖、ごま油、米、ごま	人参、玉ねぎ、きゃべつ、いんげん、大根 きゅうり、コーン、バナナ
4・18	木	ごはん ほっけ塩焼き かぼちゃサラダ チャプチェ ほうれん草と豆腐みそ汁	牛乳 ピザトースト	ほっけ、ハム、豚肉、豆腐、麩、かつお節 牛乳、チーズ、みそ	米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、春雨 ごま油、ごま、パン、マーガリン	きゅうり、かぼちゃ、きゃべつ、人参、もやし ピーマン、ほうれん草、コーン、玉ねぎ
5・19	金	みそ煮込みうどん(★愛知県) 白身魚カレー天ぷら きゃべつといんげんおかか和え りんご	牛乳 豆腐マフィン	鶏肉、油揚げ、かつお節、みそ、白身魚 牛乳、豆腐、卵	うどん、麩、砂糖、小麦粉、油 バター、蒸しパンミックス	人参、白菜、大根、ごぼう、ねぎ、干しいたけ きゃべつ、いんげん、りんご
6・20	土	白菜中華あんかけごはん マカロニサラダ チキンスープ	牛乳 たまごドーナツ	豚肉、チーズ、鶏肉、かつお節、牛乳 卵	米、油、砂糖、ごま油、マカロニ、バター ノンエッグマヨネーズ、小麦粉	白菜、人参、干しいたけ、玉ねぎ、グリーンピース きゅうり、きゃべつ、えのき、わかめ
8・29	月	ごはん チキン甘酒照り焼き ブロッコリー塩炒め 生揚げかりんとうがらめ 小松菜と大根みそ汁	牛乳 マカロニきな粉	鶏肉、魚ソーセージ、生揚げ、みそ、かつお節 牛乳、きな粉	米、砂糖、ごま油、さつまいも、油、ごま マカロニ	ブロッコリー、人参、きゃべつ、しめじ コーン、小松菜、大根
9	火	どんこつラーメン(★福岡県) 手作りしゅうまい れんこんサラダ バナナ	牛乳 キャラメルポテト	豚肉、なると、かつお節、豆乳、かにかまぼこ 牛乳	中華麺、油、ごま、砂糖、ごま油、しゅうまい皮 ノンエッグマヨネーズ、さつまいも、バター	人参、もやし、きゃべつ、ねぎ、きくらげ 玉ねぎ、干しいたけ、れんこん、きゅうり コーン、バナナ
10	水	ごはん(10日:5歳児のみごはん非常食) 鮭の塩こうじ焼き 小松菜なめたけ和え 肉じゃが 豆腐とわかめみそ汁	牛乳 ハムとチーズ蒸しパン	鮭、豚肉、かつお節、豆腐、油揚げ、みそ 牛乳、卵、チーズ、ハム	米、ごま、じゃがいも、白滝、油、砂糖 蒸しパンミックス	小松菜、もやし、人参、えのき、玉ねぎ グリーンピース、わかめ、ねぎ、コーン
11・25	木	ごはん おからひじきハンバーグ ほうれん草ソテー フルーツサラダ 豆乳スープ	牛乳 じゃこおにぎり	豚肉、おから、卵、牛乳、豆乳、しらす	米、パン粉、砂糖、バター、油、ごま	玉ねぎ、ひじき、ほうれん草、コーン、しめじ 人参、きゃべつ、きゅうり、りんご、パイン缶 えのき、ねぎ
12・26	金	キャロットロール タンドリーチキン フライドポテト 人参甘煮 シーザーサラダ 春雨スープ 牛乳	お茶 フルーツ盛り合わせ	鶏肉、ヨーグルト、チーズ、豆腐、卵、かつお節 牛乳	パン、フライドポテト、油、砂糖、マカロニ ノンエッグマヨネーズ、クルトン、春雨	人参、キャベツ、きゅうり、ピーマン、ねぎ わかめ、バナナ、みかん、りんご
13・27	土	鶏しおうどん ツナマヨじゃがグラタン プリン	牛乳 そぼろおにぎり	鶏肉、油揚げ、かつお節、ツナ、チーズ 牛乳	うどん、ごま油、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、油、プリン素、米	大根、人参、白菜、しめじ、ねぎ 玉ねぎ、ピーマン
15 (七五三献立)	月	菊花ごはん エビフライ ハムサラダ トマト はんぺん汁 フルーツピーチデザート	牛乳 おめでとうケーキ	エビ、ハム、はんぺん、豆腐、あさり かつお節、牛乳	米、砂糖、ごま、油、ホイップクリーム パン、チョコスプレー	菊、きゃべつ、きゅうり、トマト、わかめ バナナ、もも缶、みかん缶
17	水	サーモンドリア 焼肉サラダ イタリアンスープ	牛乳 鬼まんじゅう(★愛知県)	鮭、牛乳、チーズ、豚肉、ベーコン 卵、かつお節	米、油、小麦粉、バター、砂糖、ごま じゃがいも、小麦粉、さつまいも	玉ねぎ、マッシュルーム、きゃべつ、きゅうり コーン、人参、ほうれん草
お誕生日献立 24	水	海の幸トマトクリームパスタ 水菜とツナサラダ ほうれん草とコーンスープ	牛乳 ライスビザカレー風味	エビ、いか、あさり、生クリーム、鶏肉 牛乳、ウインナー、チーズ	スパゲティ、油、バター、ツナ、ごま油 ごま、砂糖、米、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、水菜、人参、ピーマン、きゅうり ほうれん草、コーン
お弁当給食 30	火	ごま塩ごはん 鶏肉唐揚げ ブロッコリーおかか和え ポテトサラダ みかん トマト	ヨーグルトドリンク フレックスナック	鶏肉、ハム、かつお節	米、ごま、油、さつまいも、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、砂糖、マシュマロ ヨーグルトドリンク、バター、コーンフレーク	人参、きゅうり、ブロッコリー、トマト みかん
 *3歳未満児 *3歳以上児			塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
			1.8	494	22	19
			2	560	24	20

*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳が付きまます。日本郷土料理を献立に入れています。
*5歳児クラスのみ・・・11月10日(水) 法人避難訓練を行います。当日は実際に非常食を食べる体験をします。(ごはんのみ)