

令和6年度

11月分給食献立表

社会福祉法人えどがわ 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  | 体の調子をよくする                                      |
| 1・22                   | 金       | ごはん<br>はんぺんサンドフライ<br>ブロッコリーおかか<br>焼肉サラダ<br>麩のすまし汁             | 牛乳<br>メープルオートミールクッキー    | はんぺん、ツナ、チーズ、卵、豚肉、かつお節<br>牛乳            | 米、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、パン粉、油<br>砂糖、ごま、麩、オートミール、メープルシロップ   | ブロッコリー、きゃべつ、人参、きゅうり、コーン<br>えのき、ねぎ、小松菜          |
| 2・16                   | 土       | みそ煮込みうどん<br>ツナ卵焼き<br>ココアプリン                                   | 牛乳<br>おかかおにぎり           | 豚肉、油揚げ、かつお節、みそ、卵、ツナ、牛乳                 | うどん、砂糖、プリン素、米、ごま                                    | 人参、白菜、大根、ごぼう、ねぎ、干しいたけ<br>玉ねぎ                   |
| 5・19                   | 火       | キャロットロール<br>じゃがいものチーズソース煮<br>魚の唐揚げサラダ<br>みかん 牛乳               | お茶<br>いなり寿司             | 鶏肉、豆乳、牛乳、チーズ、生クリーム、白身魚<br>牛乳、油揚げ       | パン、じゃがいも、小麦粉、バター、油、ごま<br>砂糖、ごま油、米                   | 玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン、きゃべつ<br>もやし、ひじき、みかん           |
| 6<br>郷土料理献立<br>青森県     | 水       | ごはん<br>いかしんじょう焼<br>ねりこみ<br>たらのじゃっば汁                           | 牛乳<br>じゅねもち             | いか、豆腐、鶏肉、油揚げ、たら、かつお節<br>みそ、牛乳          | 米、小麦粉、砂糖、さつまいも、白滝、油<br>白玉粉、ごま                       | きゃべつ、玉ねぎ、人参、干しいたけ、いんげん<br>大根、ねぎ                |
| 7・21                   | 木       | とろごぼうご飯<br>鮭塩こうじ焼<br>白菜ごま和え<br>大根となめこみそ汁                      | 牛乳<br>小松菜マドレーヌ          | 鶏肉、油揚げ、かつお節、鮭、みそ、牛乳<br>卵               | 米、油、砂糖、ごま、小麦粉、バター                                   | ごぼう、干しいたけ、白菜、もやし、人参、大根<br>なめこ、わかめ、小松菜          |
| 8・18                   | 金・<br>月 | しっぽくうどん<br>野菜のかき揚げ<br>さつまいも甘煮                                 | 牛乳<br>いちごサンドパン          | 鶏肉、さつまいも揚げ、かつお節、牛乳                     | うどん、砂糖、米粉、さつまいも、食パン<br>いちごジャム                       | 人参、ごぼう、大根、干しいたけ、小松菜                            |
| 9・30                   | 土       | 白菜中華あんかけごはん<br>チョレギサラダ<br>卵入り春雨スープ                            | 牛乳<br>じゃがまる             | 豚肉、豆腐、かつお節、卵、牛乳                        | 米、油、砂糖、ごま油、ごま、春雨、じゃがいも<br>蒸しパンミックス                  | 白菜、人参、干しいたけ、玉ねぎ、わかめ<br>きゃべつ、きゅうり、もやし、ひじき、小松菜   |
| 11・25                  | 月       | ごはん<br>ほっけみりん焼<br>切干大根炒め煮<br>生揚げかりんとう揚げ<br>きゃべつと玉ねぎみそ汁        | 牛乳<br>バニラケーキ            | ほっけ、ちくわ、かつお節、生揚げ、油揚げ<br>みそ、牛乳、バニラアイス   | 米、砂糖、油、さつまいも、ごま、蒸しパンミックス                            | 切干大根、ほうれん草、人参、きゃべつ、玉ねぎ<br>いちご                  |
| 12・26                  | 火       | さつまいもパン<br>ミラノ風チキン焼<br>ベイクドポテト<br>海藻サラダ<br>ミネストローネスープ 牛乳      | お茶<br>納豆スナック            | 鶏肉、チーズ、しらす、ベーコン、牛乳<br>納豆               | パン、ノンエッグマヨネーズ、パン粉、油、じゃがいも<br>バター、ごま、砂糖、ごま油、餃子皮      | 大根、人参、もやし、コーン、わかめ、ひじき<br>玉ねぎ、きゃべつ、ほうれん草        |
| 13<br>非常食献立<br>ふりかけの日  | 水       | ごはん<br>非常食：鶏肉のうま煮缶<br>非常食：ウインナーと野菜のスープ缶<br>カップヨーグルト ミックスフルーツ缶 | 牛乳<br>手作りピザ<br>コーンマヨネーズ | 鶏肉、ウインナー、ヨーグルト、牛乳、チーズ                  | ごはん、小麦粉、米粉、ノンエッグマヨネーズ                               | 玉ねぎ、人参、ミックスフルーツ缶、コーン                           |
| 14・28                  | 木       | えびワンタンラーメン<br>大豆ナゲット<br>切干大根ごま酢和え トマト                         | 牛乳<br>さつまいもごはんおにぎり      | 豚肉、かつお節、えび、はんぺん、大豆ナゲット<br>牛乳           | 中華麺、油、砂糖、ごま油、ワンタン皮、ごま、ごま油<br>米、さつまいも                | きゃべつ、もやし、人参、にら、コーン、ねぎ<br>切干大根、きゅうり、トマト         |
| 15<br>七五三              | 金       | オムライス<br>おひさまコロケ<br>ブロッコリーとツナサラダ<br>ABCスープ                    | 乳酸菌飲料<br>バナナカスタードクレープ   | 鶏肉、卵、ツナ、豚肉、かつお節、カスタードクリーム              | 米、油、バター、砂糖、じゃがいも、パン粉、ごま<br>乳酸菌飲料、チョコスプレー、クレープ皮、マカロニ | 玉ねぎ、コーン、ブロッコリー、人参、マッシュルーム<br>バナナ               |
| 20<br>わくわく献立<br>世界のごはん | 水       | えびトースト<br>バタイ風ビーフン<br>レンズ豆としめじスープ<br>パイナップル                   | お茶<br>ドラゴンフルーツパンナコッタ    | えび、はんぺん、豚肉、生揚げ、卵、レンズ豆<br>かつお節、牛乳、生クリーム | パン、油、ビーフン、砂糖、パンナコッタ素                                | 玉ねぎ、にら、もやし、人参、しめじ、きゃべつ<br>パイナップル、ドラゴンフルーツソース   |
| 27                     | 水       | ポークカレーライス<br>れんこんサラダ<br>小松菜スープ<br>カップヨーグルト                    | 牛乳<br>フルーツコーンフレーク       | 豚肉、生クリーム、チーズ、ハム、鶏肉、豆腐<br>かつお節、ヨーグルト、牛乳 | 米、じゃがいも、油、小麦粉、バター、砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ、ごま、コーンフレーク       | 玉ねぎ、人参、れんこん、きゅうり、きゃべつ<br>しめじ、小松菜、フルーツミックス缶     |
| 29<br>誕生日献立            | 金       | 二種パン<br>デミグラスソースハンバーグ<br>ほうれん草<br>チーズサラダ<br>豆乳スープ             | 乳酸菌飲料<br>スイートポテトパイ      | 豚肉、卵、ベーコン、チーズ、豆乳、牛乳                    | パン、パン粉、砂糖、バター、油                                     | 玉ねぎ、マッシュルーム、ほうれん草、もやし<br>コーン、きゃべつ、きゅうり、しめじ、えのき |
| * 3歳未満児                |         |   | 塩分(g)<br>1.9            | エネルギー(kcal)<br>467                     | たんぱく質(g)<br>19                                      | 脂質(g)<br>17                                    |

