

令和4年度

11月分給食献立表

社会福祉法人えどがわ 松本おひさま保育園

| 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 | 火 | ごはん 鮭のチーズ春巻き ほうれん草のり酢和え 炒り豆腐 大根となめこみそ汁 | 牛乳 バナラいちごケーキ | 鮭、チーズ、豚肉、豆腐、卵、かつお節 みそ、牛乳 | 米、春巻きの皮、油、砂糖、バニラアイス 蒸しパンミックス | ほうれん草、人参、切り干し大根、玉ねぎ 干しいたけ、いんげん、大根、なめこ、わかめ いちご |
| 2・16 | 水 | ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ チキンと白菜スープ りんご | 牛乳 大学芋  | 豆腐、豚肉、大豆、かつお節、みそ ハム、鶏肉、牛乳 | 米、ごま油、砂糖、油、春雨、ごま さつまいも | 人参、ねぎ、にら、玉ねぎ、たけのこ 干しいたけ、コーン、きゅうり、小松菜、白菜 きくらげ、りんご |
| 4・18 | 金 | みそ煮込みうどん(★愛知県) ししゃも天ぷら(1・2歳児白身魚) 柿なます(★奈良県) フルーツヨーグルト | 牛乳 かぼちゃクリームサンド | 豚肉、油揚げ、さつま揚げ、かつお節 みそ、ししゃも、卵、ヨーグルト、牛乳 チーズ | うどん、油、砂糖、小麦粉、パン | 人参、白菜、大根、ごぼう、ねぎ 干しいたけ、切り干し大根、きゅうり、柿 バナナ、みかん缶、かぼちゃ |
| 5・19 | 土 | しらすおほかおにぎり 鶏肉とさつまいも甘辛煮 きゅうり即席漬 あんかけ汁 | 牛乳 ショートブレッド | しらす、かつお節、鶏肉、油揚げ、牛乳 | 米、砂糖、ごま、さつまいも、小麦粉 バター、油 | きゃべつ、きゅうり、人参、しめじ、いんげん 大根、ねぎ |
| 7・21 | 月 | スパゲティミートソース シーザーサラダ きのこスープ バナナ | 牛乳 いなり寿司 | 豚肉、大豆、チーズ、鶏肉、牛乳 油揚げ | スパゲティ、油、バター、ノンエッグマヨネーズ 砂糖、クルトン、米 | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ きゅうり、コーン、ピーマン、えのき、しめじ バナナ |
| 8・22 | 火 | ごはん すき焼き風煮 きりざい(★新潟県) 魚そうめんスープ | 牛乳 ココア揚げパン | 豚肉、かつお節、豆腐、納豆、チーズ 魚そうめん、牛乳、きな粉、スキムミルク | 米、白滝、砂糖、パン、油 | 玉ねぎ、白菜、人参、干しいたけ、いんげん 小松菜、たくわん、大根、ねぎ |
| 9 | 水 | とんこつラーメン(★福岡県) ナゲット さつまいもレモン煮 ブロッコリーごま酢和え りんご | 牛乳 小松菜おにぎり | 豚肉、なると、豆乳、ナゲット、牛乳 しらす、チーズ、かつお節 | 中華麺、油、ごま、ごま油 砂糖、さつまいも、米 | 人参、もやし、コーン、きゃべつ、ねぎ ブロッコリー、りんご、小松菜 |
| 10・24 | 木 | ごはん かれいの竜田揚げ 人参クリーミーサラダ 高野豆腐のそぼろ煮 かぼちゃみそ汁 | 牛乳 レーズン蒸しパン | かれい、ハム、ヨーグルト、豚肉、油揚げ 高野豆腐、かつお節、みそ、牛乳、卵 | 米、油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖 蒸しパンミックス | 人参、きゅうり、コーン、きゃべつ、きゅうり ひじき、大根、グリーンピース、かぼちゃ 玉ねぎ |
| 11・25 | 金 | クロワッサン タンドリーチキン ジャがいもとコーンソテー ビーンズポタージュ ぶどうゼリー 牛乳 | お茶 ライスコロッケ | 鶏肉、ヨーグルト、鶏肉、いんげん豆 牛乳、生クリーム、チーズ、牛乳 | クロワッサン、じゃがいも、バター、油 小麦粉、ゼリーの素、ぶどうジュース、米 パン粉、砂糖 | いんげん、ピーマン、玉ねぎ、人参 |
| 12・26 | 土 | 豚丼 大根ときゅうり中華和え のっぺい汁(★新潟県) | 牛乳 バナナドーナツ | 豚肉、かつお節、鶏肉、豆腐、牛乳 | 米、砂糖、ごま油、ごま、蒸しパンミックス 油 | 玉ねぎ、人参、白滝、干しいたけ、大根 きゅうり、ねぎ、小松菜、バナナ |
| 14・28 | 月 | ごはん ほっけみりん焼き キャベツといんげんごま和え 鶏肉と里芋煮物 わかめともやしみそ汁 みかん | 牛乳 バナラいちごケーキ | ほっけ、しらす、鶏肉、生揚げ、かつお節 みそ、牛乳 | 米、砂糖、ごま、里芋、麩、バニラアイス 蒸しパンミックス | きゃべつ、人参、いんげん、大根 わかめ、もやし、小松菜、みかん、いちご |
| 17・29 | 木・火 | ツナサンド カレーシチュー いかくんサラダ バナナ 牛乳 | お茶 さつまいもおにぎり | ツナ、豚肉、チーズ、いかくんせい、牛乳 | パン、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも マカロニ、油、砂糖、米、さつまいも、ごま | 人参、きゃべつ、玉ねぎ、グリーンピース ひじき、コーン、バナナ、きゅうり |
| 15 七五三献立 | 火 | ちらし寿司 鶏肉から揚げ ネギソース  花麩すまし汁 | 牛乳 スイートポテト | 油揚げ、卵、鶏肉、豆腐、かつお節 牛乳、生クリーム、チーズ | 米、砂糖、油、ごま、ごま油、さつまいも バター、せんべい、麩 | 人参、干しいたけ、れんこん、いんげん 玉ねぎ、ねぎ、もやし、きゅうり、コーン 小松菜、えのき |
| 30 お誕生日献立 | 水 | くまさんライス サーモンフライタルタルソース かぼちゃサラダ ゆでブロッコリー えのきと卵スープ | 牛乳 ケーキサクレ  | かつお節、鮭、卵、チーズ、牛乳 ウインナー、ハム、ヨーグルト | 米、小麦粉、パン粉、油、砂糖 タルタルソース、蒸しパンミックス | 人参、グリーンピース、ブロッコリー、えのき しめじ、エリンギ、玉ねぎ、ほうれん草 コーン、かぼちゃ、ごぼう、きゅうり |
|  *3歳未満児 | | | 塩分(g) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
| | | | 1.8 | 456 | 19.9 | 16.3 |
|  *3歳以上児 | | | 2 | 524 | 22.2 | 17.2 |

*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳がつきます。
 ※献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。