

令和5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	献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)	体の調子をよくする	
				血や肉をつくる	熱や力となる	
1・29	水	ほうとううどん ★山梨県 ししゃも竜田揚げ(1・2歳児白身魚) プロッコリーごま酢和え カップヨーグルト	牛乳 二種おにぎり (鮭・しらす青菜)	豚肉、油揚げ、みそ、かつお節、ししゃも ちくわ、牛乳、ヨーグルト、鮭、しらす	うどん、砂糖、ごま、米、油、ごま油 かぼちゃ、人参、大根、ごぼう、干しいたけ ねぎ、プロッコリー、小松菜	
2・16	木	ごはん すき焼き風煮 小松菜納豆和え 石狩汁 ★北海道	牛乳 バニラいちごケーキ	豚肉、かつお節、納豆、鮭、牛乳、みそ 豆腐、バニラアイス	米、白滝、砂糖、じゃがいも、蒸しパンミックス ごま 玉ねぎ、白菜、人参、しめじ、小松菜、もやし きゅうり、コーン、冷凍いちご	
4・18	土	マーボーラーメン 生揚げのかりんとう揚げ みかん缶	牛乳 ツナサンド	豚肉、豆腐、みそ、生揚げ、ツナ、牛乳	中華麺、油、砂糖、ごま油、さつまいも ごま、パン、ノンエッグマヨネーズ 人参、玉ねぎ、干しいたけ、みかん缶	
6・20	月	オムライス 唐揚げポリュームサラダ チングン菜スープ みかん	牛乳 レーズンパン粉クッキー	卵、ベーコン、鶏肉、かつお節、牛乳	米、バター、油、砂糖、ごま油、小麦粉 パン粉 玉ねぎ、マッシュルーム、きゅうり、もやし きゅうり、コーン、チングン菜、みかん 人参	
7・21	火	おいもごはん 松風焼き 白菜おかか和え けんちん汁 ★神奈川県	牛乳 アップルパイ	鶏肉、豚肉、豆腐、卵、みそ、かつお節 牛乳	米、ごま、パン粉、砂糖、ごま油、パイ生地 さつまいも 玉ねぎ、白菜、人参、しめじ、ごぼう、大根 りんご	
8・22	水	さつまいもパン シーフードグラタン みそドレッシングサラダ コーンスープ 牛乳	お茶 麩ラスク バナナ	鮭、えび、牛乳、チーズ、生クリーム 鶏肉、みそ、ハム、卵、牛乳	パン、油、バター、小麦粉、パン粉、マカロニ ごま、麩、ごま油 玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、プロッコリー ピーマン、きゅうり、人参、コーン、バナナ	
9 手作りふりかけ	木	ごはん 鯖の塩焼き 小松菜のり酢和え 肉じゃが きゅべつみそ汁	牛乳 肉まん	鯖、豚肉、かつお節、みそ、牛乳	米、砂糖、じゃがいも、白滝、油、肉まん 小松菜、もやし、コーン、玉ねぎ、人参 きゅべつ	
10・24	金	どんこつラーメン ★福岡県 切干大根春巻き フルーツ盛合せ	牛乳 メープルトースト	豚肉、かまぼこ、豆乳、かつお節、ツナ 牛乳	中華麺、油、砂糖、ごま、春巻き皮、春雨 ごま油、食パン、バター、メープルシロップ もやし、きゅうり、きくらげ、ひじき 切干大根、バナナ、みかん、りんご、人参	
11・25	土	かぼちゃクリームサンド ボトフ マカロニサラダ 牛乳	お茶 チャーハン	チーズ、鶏肉、ウインナー、牛乳、ハム 卵	パン、砂糖、油、じゃがいも、マカロニ ノンエッグマヨネーズ、米 かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゅうり、いんげん プロッコリー、コーン、きゅうり、ねぎ	
13・27	月	あんかけ焼きそば 大根と生揚げそぼろ煮 春雨スープ	牛乳 バナナケーキ	豚肉、なると、生揚げ、鶏肉、かつお節 豆腐、卵、牛乳	焼きそば麺、油、ごま油、砂糖、春雨 蒸しパンミックス たけのこ、しめじ、きゅうり、人参、もやし チングン菜、きくらげ、大根、いんげん ねぎ、バナナ	
14・28	火	キャロットロールパン いちごジャム タンドリーチキン じゃがいもとしめじソテー ジュリアンスープ 牛乳	お茶 ライスコロッケ りんご	鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、豚肉、卵 かつお節、牛乳、チーズ	パン、いちごジャム、じゃがいも、油、バター 米、パン粉 玉ねぎ、しめじ、ピーマン、きゅうり、大根 コーン、りんご	
15 七五三	水	赤飯 エビフライ ツナサラダ 紅白はんぺん汁 ベイクドポテト	乳酸菌飲料 お祝いケーキ	えび、ツナ、はんぺん、豆腐、かつお節 牛乳	米、もち米、ごま、油、じゃがいも、乳酸菌飲料 ノンエッグマヨネーズ、砂糖、パン、小麦粉 ホイップクリーム、チョコスプレー、パン粉 プロッコリー、れんこん、人参	
17	金	ハヤシライス チョレギサラダ 白菜とベーコンスープ みかん	牛乳 マシュマロサンド ラムネ	豚肉、生クリーム、ベーコン、牛乳	米、砂糖、油、じゃがいも、バター、小麦粉 ごま油、ごま、ラムネ、クラッカー、マシュマロ 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゅうり きゅうり、白菜、みかん	
30 お誕生日	木	きのこピラフ 秋のポークトマトシチュー 白菜とりんごサラダ 乳酸菌飲料	牛乳 ココアマシュマロケーキ	ワインナー、豚肉、生クリーム、牛乳 卵	米、さつまいも、バター、ノンエッグマヨネーズ 乳酸菌飲料、蒸しパンミックス、マシュマロ 砂糖 しめじ、マッシュルーム、玉ねぎ、れんこん 人参、いんげん、白菜、りんご、きゅうり コーン	
非常食体験の日 29日 おやつのみ 対象: 5歳児	水	ほうとううどん ★山梨県 ししゃも竜田揚げ(1・2歳児白身魚) プロッコリーごま酢和え カップヨーグルト	牛乳 非常用ごはん	豚肉、油揚げ、みそ、かつお節、ししゃも ちくわ、牛乳、ヨーグルト、鮭、しらす 非常用ごはん 		
 * 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)	
			1.7	474	20	
			2	544	22	
					脂 質 (g)	
					17	
					18	

* 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。