










2022年11月 給食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	 	 					
					きいろ 蒸や方になるもの	あか 血や肉の骨になるもの	みどり 体のよすきよくするもの	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分
1	火	ビスケット 牛乳	ご飯 ぶりの照り焼き 五目煮 すまし汁 オレンジ	牛乳 フルーツポンチ	米 さとう 焼きふ	さつま揚げ 大豆 かつお節 牛乳	にんじん だいこん しいたけ みずな オレンジ みかん もも バナナ	431	20.2	12.6	1.1
15	火	ビスケット 牛乳	赤飯 さけの照り焼き 五目とえ すまし汁 バナナ	牛乳 アップルパイ	もち米 米 ごま さとう 焼きふ パイ皮 小麦粉	ささげ 油揚げ 大豆 かつお節 牛乳 たまご	こまつな もやし にんじん みずな バナナ りんご	558	22.9	19.1	2.1
2	水	クラッカー 牛乳	ご飯 豚肉のみぞれ煮 小松菜のおかか和え みそ汁 バナナ	牛乳 青のりトースト	米 油 さとう かたくり粉 食パン マーガリン	豚ばら かつお節 豆腐 わかめ みそ 牛乳 あおのり	玉葱 りんご だいこん こまつな にんじん ねぎ バナナ	610	20.2	27.3	1.9
17	木	せんべい 牛乳	丸パン チキンナゲット 青菜のコーンソテー イタリアンスープ オレンジ	牛乳 鮭ごはん	丸パン かたくり粉 油 米 ごま	鶏肉もも 鶏肉ひき肉 たまご ウインナー 牛乳 さけ	玉葱 こまつな とうもろこし にんじん キャベツ オレンジ	557	21.9	24.1	2.5
4	金	クラッカー 牛乳	スパゲティナポリタン コーンサラダ 青菜スープ りんご	牛乳 大学いも	スパゲティ 油 さとう さつまいも ごま	ハム チーズ ベーコン 牛乳	玉葱 ビーマン とうもろこし キャベツ きゅうり こまつな しめじ りんご	465	13.6	17	2.3
5	土	せんべい 牛乳	ご飯 鶏肉のごま焼き 大根サラダ 白菜スープ ヨーグルト	牛乳 あんパン	米 さとう ごま油 あんパン	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	だいこん きゅうり にんじん 玉葱 はくさい	500	25.7	14.4	1.6
7	月	ビスケット 牛乳	ピピンバ 中華風きゅうり わかめスープ オレンジ	牛乳 お麩のラスク	米 さとう かたくり粉 ごま ごま油 小町ふ バター	豚ひき肉 たまご わかめ 牛乳	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり 葉ねぎ オレンジ	458	18	22.6	1.7
8	火	せんべい 牛乳	ご飯 鶏のすき焼き風煮 いんげんごま和え みそ汁 バナナ	牛乳 じゃこトースト	米 しらたき さとう すりごま ごま 食パン マヨネーズ	鶏肉もも 豆腐 油揚げ みそ かつお節 牛乳 チーズ	にんじん 玉葱 はくさい 葉ねぎ さやいんげん だいこん バナナ	539	22	17	2.2
9	水	クラッカー 牛乳	食パン チキンの照り焼き レモンドレッシングサラダ コーンスープ オレンジ	牛乳 ひじきご飯	食パン 油 さとう かたくり粉 米 押麦	鶏肉もも ベーコン 牛乳 ひじき 油揚げ	キャベツ きゅうり もやし にんじん レモン とうもろこし 玉葱 パセリ オレンジ 切干だいこん	473	20.8	18.8	2.5
10	木	せんべい 牛乳	ご飯 さけの照り焼き 青菜の煮浸し すまし汁 バナナ	牛乳 ヨーグルト せんべい	米 さとう せんべい	べにざけ 油揚げ わかめ 豆腐 かつお節 牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん バナナ	490	26	8.7	1.6
11	金	ビスケット 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツのおかか和え 呉汁 オレンジ	牛乳 ワッフル	米 かたくり粉 油 ごま ワッフル	豚ばら かつお節 大豆 油揚げ みそ かつお節 牛乳	玉葱 しょうが キャベツ にんじん ねぎ だいこん オレンジ	568	20.2	24.4	1.5
12	土	クラッカー 牛乳	わかめうどん 切干大根の煮物 即席漬け ヨーグルト	牛乳 コーンパン	うどん さとう コーンパン	わかめ 油揚げ かつお節 さつま揚げ ヨーグルト 牛乳	ねぎ にんじん 切干だいこん キャベツ きゅうり	347	16.2	7.8	2.8
14	月	せんべい 牛乳	ポークカレー フレンチサラダ かぶスープ かき	牛乳 にゅうめん	米 油 じゃがいも 小麦粉 さとう そうめん	豚小間 ベーコン 牛乳 鶏肉もも なると	玉葱 にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし かぶ こまつな	652	23.5	21.3	4.2
29	火	せんべい 牛乳	ご飯 ハンバーグ アップルドレッシングサラダ ジュリアンヌスープ オレンジ	牛乳 ホットケーキ	米 パン粉 油 さとう ホットケーキミックス 小麦粉	豚ひき肉 牛乳 たまご ベーコン	玉葱 キャベツ もやし きゅうり りんご にんじん だいこん オレンジ いちごジャム	596	21.2	23.9	2.1
30	水	せんべい 牛乳	麦ごはん アジの南蛮漬 白和え みそ汁 バナナ	牛乳 シュガートースト	米 押麦 かたくり粉 油さとう 糸こんにゃく ごま 食パン マーガリン	豆腐 わかめ みそ かつお節 牛乳	玉葱 ほうれんそう にんじん だいこん バナナ	554	21.5	13.8	2.3

★お誕生日会は11月29日(火)です。★11月15日(火)は七五三お祝い献立です。
 ★季節の食材を取り入れています。今月は、白菜、かき、きのこ、さつまいも、さけ、さば などです。
 ★献立(食材)は、保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承下さい。