








2023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	 あか	 みどり				
					照や力になるもの	血や肉の育になるもの	体のよすをまぐするもの	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分
1	15	水	ビスケット ご飯(15日:赤飯) 鶏肉の香味揚げ 五目和え すまし汁 オレンジ	牛乳 りんごゼリー せんべい	精白米 かたくり粉 油 上白糖 焼きふ、せんべい	鶏肉モモ 油揚げ 大豆 かつお節 牛乳 寒天	ねぎ こまつな もやし にんじん みずな オレンジ りんご	500	19.3	15.7	1.9
2	16	木	ビスケット スパゲッティミートソース レモンドレッシングサラダ 牛乳 野菜スープ パナナ	牛乳 きりたんぼ汁	スパゲッティ 油 小麦粉 上白糖 きりたんぼ	豚ひき肉 チーズ 牛乳 鶏肉モモ	玉葱 にんじん トマト パセリ キャベツ もやし レモン こまつな とうもろこし パナナ だいこん ねぎ	617	25.1	17.9	3.8
3	17	金	クラッカー ご飯 さわらのきのこあん 白和え 沢煮椀 牛乳 オレンジ	牛乳 ジャムサンド	精白米 上白糖 かたくり粉 糸こんにゃく ごま 食パン	さわら 豆腐 鶏むね肉 油揚げ かつお節 牛乳	えのきたけ 葉ねぎ ほうれんそう にんじん だいこん こまつな オレンジ いちごジャム	515	25.6	12.1	1.9
4	18	土	せんべい ご飯 鶏肉のごま焼き 大根サラダ 白菜スープ 牛乳 ヨーグルト	牛乳 カレードースト	精白米 上白糖 ごま油 食パン マヨネーズ	鶏肉モモ 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	497	25.5	16.4	1.8
6	20	月	クラッカー ビビンバ 中華風きゅうり わかめスープ 牛乳 オレンジ	牛乳 ポークビーンズ	精白米 上白糖 かたくり粉 ごま ごま油 じゃがいも 油	豚ひき肉 たまご わかめ 牛乳 大豆 豚小間 チーズ	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり 葉ねぎ オレンジ 玉葱 パセリ	436	22	17.5	1.7
7	21	火	せんべい ご飯 豚肉のみぞれ煮 小松菜のおかか和え 牛乳 みそ汁 パナナ	牛乳 ココアトースト	精白米 油 上白糖 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	玉葱 りんご だいこん こまつな にんじん ねぎ パナナ	620	20.5	26.8	1.8
8	22	水	ビスケット 食パン チキンナゲット オニオンドレッシングサラダ 牛乳 イタリアンスープ オレンジ	牛乳 昆布おにぎり	食パン かたくり粉 油 上白糖 精白米	鶏肉モモ 鶏肉ひき肉 ウィナー 牛乳 昆布つくだ煮	玉葱 キャベツ もやし にんじん オレンジ	503	19.7	19.5	2.7
9	23	木	せんべい ご飯 ぶりの照り焼き だいこんのきんぴら 牛乳 すまし汁 パナナ	牛乳 ラーメン	精白米 上白糖 油 中華めん ごま油	竹輪 豆腐 かつお節 牛乳 豚小間 わかめ	だいこん にんじん さやいんげん ほうれんそう パナナ もやし とうもろこし	555	24.8	17	1.8
10	24	金	クラッカー キーマカレーライス フレンチサラダ かぶスープ 牛乳 オレンジ	麦茶 いちごヨーグルトパフェ	精白米 バター 小麦粉 油 上白糖 コーンフレーク	豚ひき肉 ベーコン ヨーグルト	玉葱 にんじん ビーマン トマト キャベツ きゅうり とうもろこし かぶ オレンジ いちごジャム	445	13.3	14.1	1.9
11	25	土	クラッカー わかめうどん 大根のそぼろあんかけ 牛乳 小松菜と人参のごま和え ヨーグルト	牛乳 鮭おにぎり	うどん 上白糖 かたくり粉 ごま 精白米	わかめ 油揚げ かつお節 豚ひき肉 ヨーグルト 牛乳 鮭	ねぎ だいこん しょうが にんじん こまつな	429	19.1	9.4	2.7
13	27	月	せんべい ご飯 鶏のすき焼き風煮 いんげんごま和え 牛乳 みそ汁 オレンジ	牛乳 大学いも	精白米 しらたき 上白糖 ごま さつまいも 油	鶏肉モモ 豆腐 油揚げ みそ かつお節 牛乳	にんじん 玉葱 はくさい 葉ねぎ さやいんげん だいこん オレンジ	519	19.6	16.6	1.9
14	28	火	せんべい ご飯 ハンバーグ キャロットサラダ 牛乳 ジュリアンヌスープ かき	牛乳 チーズスティック (28日:ホットケーキ)	精白米 パン粉 油 食パン マーガリン (28日:ホットケーキミックス バター)	豚ひき肉 牛乳 ロースハム ベーコン チーズ	玉葱 にんじん キャベツ だいこん (28日:いちごジャム)	532	21.3	21	2.2
29	水	水	ビスケット 五目あんかけ焼きそば 海藻サラダ 牛乳 中華コーンスープ オレンジ	牛乳 いなりずし	中華めん ごま油 上白糖 かたくり粉 油 精白米 ごま	豚小間 わかめ ベーコン 牛乳 油揚げ	はくさい 玉葱 にんじん もやし キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	578	23.9	22	2.8
30	木	木	ビスケット ご飯 さけの照り焼き 青菜の煮浸し みそ汁 牛乳 パナナ	牛乳 コーントースト	精白米 上白糖 じゃがいも 食パン マヨネーズ	べにざけ 油揚げ みそ かつお節 牛乳	こまつな にんじん キャベツ パナナ とうもろこし	525	25.4	12.5	2.2

★お誕生日会は11月28日(火)です。

★季節の食材を取り入れています。今月は、白菜、柿、きのこ、さつまいも、鮭、鯖 などです。

★なし、りんご、柿の提供は2歳クラスからとし、0歳完了食、1歳クラスは代替えにバナナを提供します。

★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。