



11月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園)



2022年

日	曜	献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー	
1	火	五目ちらし寿司 ちくわ(乳・卵不使用)とさつま芋の天ぷら 切干大根と青菜のみそ汁 オレンジ マクロビオティックの日	米・発芽玄米・胡瓜・高野豆腐・砂糖・酢・塩・醤油・みりん・かつお節エキス				ちくわ・さつま芋・小麦粉・油/切干大根・青菜・みそ・だし	481
2	水	お野菜たっぷり醤油ラーメン 餃子のケチャップあんかけ 黄桃缶	豚肉/餃子	ラーメン/片栗粉	もやし・キャベツ・ピーマン・人参 木耳/玉葱・コーン	醤油ラーメンスープの素 ケチャップ	302	
4	金	四角いミートオムレツ おほかばブロックリー ごはん 豆腐と若布のみそ汁 キャンディチーズ	卵・牛肉・豚肉・牛乳 花かつお/木綿豆腐 わかめ・みそ キャンディチーズ	油/米	人参・玉葱・青菜/ブロッコリー コーン	塩・こしょう・ケチャップ ソース・醤油・だし	441	
7	月	遠足						
8	火	カルシウムたっぷりまぜごはん チーズinハンバーグ 磯煮 具沢山のみそ汁 プチゼリー	しらす干し チーズinハンバーグ/ひじき 油揚げ・みそ プチゼリー	米・いりごま・ごま油/油 砂糖/里芋	小松菜・椎茸・人参/黄パプリカ 大根・ごぼう・ねぎ	醤油・みりん・ケチャップ ソース・だし	517	
9	水	バターロールパン トンカツ 青菜炒め 具沢山のコーンクリームスープ リンゴ	トンカツ/牛乳	ロールパン/油・じゃが芋 クリームコーン缶	青菜・もやし・赤パプリカ ブロッコリー・玉葱・人参/りんご	塩・こしょう・コンソメ	442	
10	木	鶏のから揚げ 具だくさんのスパサラダ ごはん 茄子と油揚げのみそ汁 食べる小魚(ごま含む)	鶏肉/油揚げ・みそ 食べる小魚	片栗粉・油/スパゲティ/米	しょうが・にんにく/キャベツ 人参・胡瓜・玉葱・コーン/なす	醤油・みりん・マヨネーズ・だし	549	
11	金	さつま芋ごはん 秋鮭の照り焼き 白菜のそぼろ炒め 秋のきのこ汁 リンゴ 薬膳料理	鮭/鶏肉/油揚げ・みそ	米・さつま芋・黒ごま 油	白菜・人参・しめじ えのき・椎茸/りんご	塩・醤油・みりん・だし	462	
14	月	チャーハン 焼売 中華風春雨 白桃缶	鶏肉・卵/焼売	米・油/春雨・砂糖 いりごま・ごま油	玉葱・ピーマン・ねぎ/コーン 胡瓜・人参/白桃缶	塩・こしょう・醤油	482	
15	火	いろいろ野菜のクリームシチュー キャベツのナムル ごはん バイナップル	豚肉・牛乳	じゃが芋・油・シチュールー いりごま・ごま油/米	玉葱・ブロッコリー・人参・コーン 椎茸/キャベツ/バイナップル	塩・こしょう・醤油	440	
16	水	せんべい汁 十和田バラ焼き風 ごはん 白菜の梅和え リンゴ ご当地メニュー 「青森県」	鶏肉・油揚げ/豚肉	米せんべい/油・砂糖/米	大根・ごぼう・人参・糸蒟蒻 ねぎ/玉葱・しょうが・にんにく 白菜・梅干し/りんご	醤油・みりん・塩・だし	513	
17	木	発芽玄米ごはん サワラの付け焼き 五目炒り豆腐 具沢山のみそ汁 みかん マクロビオティックの日	米・発芽玄米/サワラ・しょうが・醤油・みりん・油				木綿豆腐・人参・ねぎ・糸蒟蒻・椎茸・醤油・みりん・砂糖・だし・油	495
18	金	カレーライス(麦ごはん) チキンナゲット コールスロー キャンディチーズ	豚肉/チキンナゲット キャンディチーズ	米・麦・油・じゃが芋 カレールー	玉葱・人参/キャベツ・胡瓜 コーン	手作りドレッシング	599	
21	月	豚肉と大根の照り煮 焼き南瓜 ごはん 麩と玉葱のみそ汁 パイン缶	豚肉/みそ	砂糖/油/米/麩	大根・人参・糸蒟蒻・水菜/南瓜 玉葱/パイン缶	醤油・みりん・だし	416	
22	火	発芽玄米ごはん 魚のコロコロ竜田揚げ 切干納豆 具沢山のみそ汁 バナナ マクロビオティックの日	米・発芽玄米/魚・しょうが・醤油・みりん・油				納豆・切干大根・青菜・いりごま・醤油	434
24	木	みそ煮込み風うどん エビフリヤ〜(エビフライ) 彩りサラダ 食べる小魚(ごま含む)	鶏肉/かまぼこ・赤みそ えびフライ 食べる小魚	うどん/油	白菜・ねぎ・椎茸/キャベツ 胡瓜・人参・コーン	みりん・だし 7大アレルゲン不使用 ゴマドレッシング	326	
25	金	油淋鶏(鶏のネギソース) 三色野菜の梅和え ごはん 大根とわかめのみそ汁 リンゴ	鶏肉/わかめ・みそ	小麦粉・油/米	ねぎ・しょうが・にんにく キャベツ・しめじ・人参・梅干し 大根/りんご	醤油・みりん・酢・だし	448	
28	月	照り焼きハンバーグ 花野菜のソテー ごはん 里芋と油揚げのみそ汁 黄桃缶	ハンバーグ/鶏肉/油揚げ みそ	油・砂糖・片栗粉/米/里芋	ブロッコリー・カリフラワー 赤パプリカ/黄パプリカ/黄桃缶	醤油・みりん・塩・こしょう だし	534	
29	火	チキンソテー ナポリタンスパ ごはん 若布スープ ホイップonバナナケーキ	鶏肉/わかめ ホイップクリーム	油/スパゲティ/米 ケーキミックス	玉葱・インゲン・コーン・人参 バナナ	塩・こしょう・ケチャップ コンソメ	581	
30	水	カラフル麻婆豆腐飯 春巻き 三色華風和え プリン	豚肉・木綿豆腐・みそ 春巻き/プリン	米・砂糖・片栗粉・ごま油 油/いりごま	玉葱・赤パプリカ・黄パプリカ ピーマン・ねぎ・しょうが にんにく/もやし・胡瓜・人参	醤油・みりん・中華味	525	

材料等の都合により献立を変更することがございます。

一日平均給与量 エネルギー:473kcal 脂質:15.1g たんぱく質:15.6g 炭水化物:76.1g 食塩相当量:1.6g