



11月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園)



2023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	水	自分でまきまき！手巻き寿司 (ウインナー、厚焼きたまご、ちくわ、胡瓜) ふかし芋 具沢山のみそ汁 オレンジ	ウインナー 厚焼きたまご ちくわ・焼きのり 油揚げ・みそ	米・砂糖/さつま芋	胡瓜/冬瓜・青菜・しめじ 人参・ねぎ/オレンジ	酢・塩・だし	453
2	木	麻婆飯 揚げ餃子 春雨サラダ キャンディチーズ	豚肉・木綿豆腐 みそ/餃子 キャンディチーズ	米・油・片栗粉 砂糖/春雨	玉葱・ねぎ・椎茸 グリーンピース・しょうが にんにく/胡瓜・人参 コーン	醤油・みりん 中華味・マヨドレ	571
7	火	ミートボールの酢豚風 華風和え ごはん 若布とねぎのスープ パイナップル	ミートボール ツナ缶/わかめ	油・砂糖・片栗粉 ごま油/米	玉葱・人参・ピーマン 木耳/キャベツ・青菜 赤パプリカ/ねぎ パイナップル	ケチャップ・醤油 酢・みりん 中華味	475
8	水	クリームシチュー コーンサラダ ごはん りんご	豚肉・牛乳	じゃが芋・油 シチュールー/米	玉葱・人参・ブロッコリー コーン・キャベツ・胡瓜 りんご	7大アレルギー不使用 フレンチドレッシング	430
9	木	カレーうどん エビフライ 三色野菜のごまよごし プチゼリー	鶏肉・油揚げ かまぼこ えびフライ プチゼリー	うどん・カレールウ 片栗粉/油 すりごま・砂糖	玉葱・ねぎ・椎茸/青菜 もやし・人参	醤油・みりん・だし	337
10	金	発芽玄米ごはん メバルの照りマヨ焼き めかぶ納豆 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/メバル・醤油・みりん・マヨドレ・油 めかぶわかめ・納豆・いりごま・醤油 油揚げ・大根・キャベツ・ごぼう・ねぎ・みそ・だし/みかん		435
13	月	アジフライ 切干大根の炒め煮 ごはん 麩と玉葱のみそ汁 キャンディチーズ	アジフライ 油揚げ・みそ キャンディチーズ	油/砂糖/米/麩	切干大根・人参 インゲン/玉葱	醤油・みりん・だし	516
14	火	肉豆腐 野菜コロッケ ごはん 冬瓜と若布のみそ汁 オレンジ	豚肉・木綿豆腐 野菜コロッケ わかめ・みそ	ごま油・砂糖/油 米	白菜・玉葱・糸蒟蒻 しめじ/冬瓜/オレンジ	醤油・みりん・だし	499
15	水	鶏の照り焼き ブロッコリーのおかか和え ごはん じゃが芋と油揚げのみそ汁 りんご	鶏肉/花かつお 油揚げ・みそ	油・砂糖/米 じゃが芋	ブロッコリー・コーン 赤パプリカ・黄パプリカ りんご	醤油・みりん・だし	471
16	木	発芽玄米入り五目ごはん 厚揚げの野菜あんかけ しらすと青菜の炒め物 花麩と貝割れのお吸い物 白桃缶	マクロビオティックの日		米・発芽玄米・豆・ナス・糸蒟蒻・ごぼう・インゲン・人参・油・醤油・みりん・砂糖・だし 厚揚げ・油・もやし・玉葱・木耳・醤油・みりん・だし・片栗粉 しらす干し・青菜・赤パプリカ・油・塩・こしょう/花麩・貝割れ・醤油・だし/白桃缶		500
17	金	黒糖ロール ハンバーグ キャベツと豆苗のごま和え 牛乳 バナナ	ハンバーグ/牛乳	黒糖ロール/油 すりごま・砂糖	キャベツ・豆腐・人参 バナナ	ケチャップ ソース・醤油	421
20	月	おでん(がんも・ちくわ・大根・人参) メンチカツ ごはん 白菜と油揚げのみそ汁 食べる小魚(ごま含む)	一口がんも・ちくわ メンチカツ/油揚げ みそ/食べる小魚	砂糖/油/米	大根・人参・白菜	醤油・みりん・だし	513
21	火	フライドチキン きのこほうれん草のスパソテー ごはん 玉葱と若布のスープ みかん	鶏肉/わかめ	小麦粉・油 スパゲティ/米	にんにく・しめじ・えのき 椎茸・ほうれん草/玉葱 みかん	塩・こしょう コンソメ	502
22	水	発芽玄米ごはん 白身魚の鍋照り焼き マカロニサラダ 里芋と若布のみそ汁 オレンジ	マクロビオティックの日		米・発芽玄米/白身魚・片栗粉・醤油・みりん・油 マカロニ・胡瓜・赤パプリカ・黄パプリカ・マヨドレ 里芋・わかめ・みそ・だし/オレンジ		427
24	金	カレーライス チキンナゲット コールスロー プチゼリー	豚肉/チキンナゲット プチゼリー	米・油・じゃが芋 カレールウ	玉葱・人参/キャベツ 胡瓜・コーン	手作りドレッシング	568
27	月	鶏団子と大根の照り煮 のり塩ポテト ごはん キャベツと若布のみそ汁 キャンディチーズ	チキンボール あおのり粉 わかめ・みそ キャンディチーズ	砂糖/じゃが芋・油 米	大根・糸蒟蒻・インゲン 人参・椎茸/キャベツ	醤油・みりん だし・塩	478
28	火	お野菜たっぷりみそラーメン 春巻き 蓮根の甘辛煮 オレンジ	豚肉/春巻き	ラーメン/油/砂糖	もやし・キャベツ・玉葱 人参・木耳/蓮根 オレンジ	味噌ラーメンスープの素 醤油	318
29	水	発芽玄米入りさつま芋ごはん サバの生姜煮 白菜のそぼろ炒め 切干大根と油揚げのみそ汁 柿	マクロビオティックの日		米・発芽玄米・さつま芋・黒ごま・塩/サバ・しょうが・醤油・砂糖・みりん 豆・ナス・白菜・人参・油・醤油・砂糖・みりん・だし 切干大根・油揚げ・みそ・だし/柿		450
30	木	チキンカツのトマトソース ブロッコリーのお浸し ごはん コロコロ野菜のスープ ホイップonバインケーキ	チキンカツ mixビーンズ ホイップクリーム	油・砂糖/米/里芋 ケーキミックス	玉葱・しめじ/ブロッコリー カリフラワー・人参 パイン缶	ケチャップ・醤油 だし・コンソメ	573

材料等の都合により献立を変更することがございます。

※「マヨドレ」は卵を使用しない、マヨネーズ風ドレッシングを使用しています。

一日平均給与量 エネルギー:471kcal 脂質:14.8g たんぱく質:14.5g

炭水化物:71.6g

食塩相当量:1.6g