



# 11月給食献立予定表

令和3年度わかば・わかばみや保育園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
1	月	オレンジチキン 春雨サラダ どうふもりもりみそしる	ミレーフライ (赤ちゃんビスケット)	鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ 牛乳	米、春雨、小麦粉、ごま油	野菜ジュース、きゅうり、みかん果汁 みかん缶、人参、にんにく、わかめ	311	みやの年長
							390	そうくんが考えた みそしるです
2	火	愛情弁当						
4	木	白身魚のケチャップあんかけ たたききゅうり えのきともやしのスープ	スイートポテト (ふかし芋)	牛乳、しいら、鶏肉、鶏卵 バター	米、さつまいも、油、片栗粉 ごま油	きゅうり、玉ねぎ、もやし、人参、えのき エリンギ、ピーマン、葉ねぎ、しょうが にんにく	431	わかばっこ農園の さつまいもの
							535	スイートポテトが登場！
5	金	ハンバーグ こぶき芋 ほうれん草のスープ	レモンケーキ (プレーンケーキ)	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏卵 バター、豆乳	米、じゃがいも、パン粉 ホットケーキミックス はちみつ、油、パン粉	玉ねぎ、ほうれん草、人参、レモン果汁 あおのり	544	みやの年長 おうくんの
							681	リクエストメニュー
8	月	鶏肉の大豆五目煮 ごちそうかきたま汁 ヨーグルト	肉まん (蒸しパン)	牛乳、ヨーグルト、鶏肉 鶏卵、大豆、豚肉	米、さつまいも、片栗粉 ホットケーキミックス 春雨、ごま油	人参、たけのこ、ブロッコリー、わかめ 椎茸、葉ねぎ、しょうが	501	肉まんの季節です！ 手作り肉まんです！
							644	お楽しみに！！
9	火	鮭のもじ焼き もやしとわかめのナムル たまねぎいっぱいみそしる	ホットク (赤ちゃんクラッカー)	牛乳、鮭、豆腐、こしあん みそ、チーズ	米、ホットケーキミックス 片栗粉、マヨネーズ、油 ごま油、ごま	もやし、人参、玉ねぎ、ほうれん草 わかめ、パセリ	406	みやの年長 はるとくんが考えた
							549	みそしるです
10	水	カツカレー ハムとらっきょうのサラダ ゼリー	大学芋 (さつまいも茶巾)	牛乳、ハム、豚肉、鶏卵	米、さつまいも、じゃがいも 黒砂糖、三温糖、油 黒ごま、パン粉	玉ねぎ、きゅうり、人参、らっきょう りんご、グリーンピース、レモン果汁	492	
							616	
11	木	鶏の照り焼き キャベツの甘酢和え みんないっぱいすーぶ	せんべい (赤ちゃんせんべい)	鶏肉、みそ、油揚げ、牛乳	米、じゃがいも	みかん缶、きゅうり、キャベツ、えのき	298	みやの年長 めいちゃん考えた
							364	みそしるです
12	金	さばのアップルオニオンソース ブロッコリーのおかか和え 豆腐のすまし汁	コーンフロスト (赤ちゃんウエハース)	牛乳、さば、豆腐 かつお節	米、コーンフレーク、片栗粉 油	ブロッコリー、りんご、玉ねぎ、葉ねぎ しょうが、わかめ	408	わかばの年長 ゆうかちゃんの
							512	リクエストメニュー
15	月	たらの西京焼き ひじきの酢の物 すまし汁	フルーチェ (赤ちゃんビスケット)	牛乳、たら、フルーチェ みそ	米、そうめん、ごま油、ごま	白菜、みかん缶、きゅうり、人参 葉ねぎ、ひじき	251	
							316	
16	火	ロールパン、鶏のから揚げ ほうれん草のおかか和え 麩のすまし汁	赤飯にぎり (おにぎり)	牛乳、鶏肉、かつお節	米、もち米、片栗粉 麩、ごま、ロールパン	ほうれん草、えのき、人参、葉ねぎ しょうが、わかめ	444	七五三のお祝い メニューです☆
							556	
17	水	五目うどん 磯部揚げ バナナ	クッキー (赤ちゃんクラッカー)	牛乳、鶏肉、ちくわ、鶏卵	米、小麦粉、油、ごま油 うどん	パナナ、白菜、人参、小松菜、白ねぎ 干し椎茸、あおのり	258	
							339	
18	木	焼き魚 れんこんとちくわの金平 豚汁	アップルケーキ (りんご)	牛乳、鮭、豆腐、豚肉 ちくわ、鶏卵、みそ、バター	米、じゃがいも、上新粉 グラニュー糖、油	れんこん、人参、大根、りんご、葉ねぎ	493	
							617	
19	金	すき焼き風煮込み キャベツとツナのサラダ じゃがいもたっぷりみそしる	ビスケット (赤ちゃんせんべい)	牛乳、焼き豆腐、豚肉 ツナ、みそ、油揚げ	米、糸こんにやく、じゃがいも	白菜、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり 白ねぎ、えのき、人参、わかめ	461	わかばの年長 あいりちゃん考えた
							574	みそしるです
22	月	食パン、ツナとマカロニのグラタン スープ ゼリー	焼きおにぎり (おにぎり)	牛乳、ツナ、鶏肉、バター かつお節、チーズ	食パン、米、マカロニ 小麦粉、パン粉、ごま とうもろこし	玉ねぎ、わかめ、人参、葉ねぎ パセリ	496	わかばの年長とりくん みやの年長ろにあんくん
							635	のリクエストメニュー
24	水	ちらし寿司、さわらのゆず香り焼 きゅうりの梅おかか和え けんちん汁	たいやき (赤ちゃんクラッカー)	牛乳、さわら、豚肉 しらす干し、ちくわ 桜でんぶ、かつお節	たいやき、こんにやく ごま、油、米	人参、きゅうり、葉ねぎ、梅干し ゆずの皮	277	和食の日の 和食メニューです
							348	
25	木	鶏のチーズ焼き ほうれん草ともやしのツナ和え じゃがにらスープ	源氏パイ (赤ちゃんビスケット)	鶏肉、ツナ、チーズ 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ 油	ほうれん草、人参、もやし、にら しょうが	348	みやの年長 なおまさくんの
							374	リクエストメニュー
26	金	お楽しみ給食	お楽しみおやつ	牛乳、ヨーグルト、鶏肉 ツナ、バター、生クリーム	米、じゃがいも、餃子の皮 油、とうもろこし	玉ねぎ、トマト缶、きゅうり、大根 バナナ、パセリ、にんにく	508	今月はこの国かな？ カレーが有名な
							636	アノ国です！
29	月	親子煮 ブロッコリーサラダ きのこたっぷりみそしる	きなこサンド (赤ちゃんウエハース)	牛乳、鶏卵、鶏肉、豆腐 みそ、かまぼこ、きなこ	米、食パン、マーガリン マヨネーズ、すりごま	玉ねぎ、ブロッコリー、人参、わかめ なめこ、白ねぎ、グリーンピース 干し椎茸	525	わかばの年長 そうせいくんが考えた
							658	みそしるです
30	火	麻婆豆腐 中華スープ みかん	ばななどおからの パウンドケーキ (バナナ)	牛乳、豆腐、豚肉、バター 鶏卵、おから、みそ、鶏肉	米、小麦粉、片栗粉、ごま油	みかん、バナナ、人参、玉ねぎ チンゲン菜、白ねぎ、干し椎茸 レモン果汁、にんにく、しょうが	543	みやの年長 たいごくんの
							686	リクエストメニュー



※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

