



11月給食献立予定表

令和4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 | 火 | 白身魚のケチャップあんかけ 中華スープ バナナ | せんべい <small>(赤ちゃんせんべい)</small> | 牛乳、しいら、卵 | 米、上白糖 | バナナ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン エリンギ、チンゲン菜、しょうが にんにく | 411 | お野菜もあんかけに 入るともりもり 食べられますよ |
| | | | | | | | 514 | |
| 2 | 水 | 焼肉 コーンサラダ げんきもりもりみそ煮 | ビスコ <small>(赤ちゃんボーロ)</small> | 牛乳、豚肉、豆腐、味噌 ハム、油揚げ | 米、じゃがいも、マヨネーズ とうもろこし | 玉ねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン パプリカ、しょうが | 569 | みやの年長せなくん リクエストメニューと ここはちゃんのみそ煮です |
| | | | | | | | 711 | |
| 4 | 金 | 豚肉と大根の炒め煮 ほうれん草としらすのおかか和え えのきともやしのスープ | きな粉トースト <small>(赤ちゃんビスケット)</small> | 牛乳、豚肉、鶏肉、きな粉 しらす干し、かつお節 | 米、食パン、糸こんにやく 上白糖、マーガリン | 大根、ほうれん草、もやし、にんじん えのきたけ、グリーンピース、葉ねぎ しょうが | 442 | 旬の大根は 甘みが増し美味しいです |
| | | | | | | | 553 | |
| 7 | 月 | オレンジチキン キャベツとツナのサラダ とにあずぶ | ヨーグルトケーキ <small>(赤ちゃんボーロ)</small> | 牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ 卵、味噌、油揚げ | 米、上白糖、マーガリン ごま | キャベツ、きゅうり、みかん天然果汁 にんじん、玉ねぎ、にんにく | 506 | わかばの年長さん りんかちゃんが 考えたみそ煮です |
| | | | | | | | 632 | |
| 8 | 火 | 鯖のアップルオニオンソース サクサクれんこんサラダ わかめみそ煮 | 柿 ビスケット <small>(赤ちゃんビスケット)</small> | 牛乳、さば、豆腐、味噌 | 米、マヨネーズ、上白糖 | れんこん、にんじん、きゅうり りんご、玉ねぎ、しょうが、わかめ | 386 | みやの年長さん ゆうかちゃんが 考えたみそ煮です |
| | | | | | | | 482 | |
| 9 | 水 | カレー ハムとらっきょうのサラダ ゼリー | 大学芋 <small>(ふかし芋)</small> | 牛乳、豚肉、ハム | 米、じゃがいも、さつまいも 黒糖、三温糖、黒ごま | 玉ねぎ、きゅうり、にんじん、らっきょう りんご、グリーンピース、レモン果汁 | 570 | 久しぶりに大学芋が おやつに登場します |
| | | | | | | | 713 | |
| 10 | 木 | 魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーのおかか和え けんちん汁 | せんべい <small>(赤ちゃんせんべい)</small> | 牛乳、しいら、豆腐、豚肉 ちくわ、かつお節 | 米、板こんにやく とうもろこし、マヨネーズ | ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ ごぼう、葉ねぎ、パセリ | 405 | 魚とマヨネーズ 美味しくお魚が摂れる 組み合わせです |
| | | | | | | | 506 | |
| 11 | 金 | 愛情弁当の日 | | | | | | |
| 14 | 月 | すき焼き風煮込み さつまいものレモン煮 げんきすーぶ | スティックパン <small>(赤ちゃんビスケット)</small> | 牛乳、豚肉、焼き豆腐 豆腐、味噌 | 米、さつまいも、上白糖 糸こんにやく スティックパン | 白菜、玉ねぎ、にんじん、ねぎ えのきたけ、レモン果汁 | 548 | わかばの年長さん いとうあおいちゃんが 考えたみそ煮です |
| | | | | | | | 685 | |
| 15 | 火 | ひれかつ 白菜とりんごのゆず風味和え かきたま汁 | 紅白クッキー <small>(赤ちゃんボーロ)</small> | 牛乳、豚肉、卵 | 米、上白糖、マーガリン | 白菜、りんご、きゅうり、ねぎ、わかめ ゆず果汁、ゆず果皮 | 424 | 七五三メニュー みやの年長つむぎちゃん リクエストメニュー |
| | | | | | | | 530 | |
| 16 | 水 | マーボー豆腐 もやしのスープ ヨーグルト | アップルケーキ <small>(赤ちゃんせんべい)</small> | 牛乳、豆腐、豚肉、卵 味噌、ベーコン、バター ヨーグルト | 米、上新粉、グラニュー糖 上白糖、ごま油 | りんご、もやし、玉ねぎ、ねぎ 葉ねぎ、にんじん、えのきたけ にんにく、しょうが、干しいたけ | 526 | アップルケーキが 久しぶりにおやつに 登場します |
| | | | | | | | 658 | |
| 17 | 木 | 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきとツナのサラダ すまし汁 | ふかし芋 <small>(ふかし芋)</small> | 牛乳、ツナ、はんぺん バター、味噌、鮭 | さつまいも、米、ごま 上白糖、マヨネーズ ごま油 | 玉ねぎ、にんじん、いんげん、葉ねぎ ひじき、もやし、キャベツ | 383 | 旬のさつまいもは 甘みが際立ちます おやつはシンプルにふかし芋です |
| | | | | | | | 479 | |
| 18 | 金 | 魚の酢豚 ハムと大根のスープ ゼリー | ビスケット <small>(赤ちゃんビスケット)</small> | 牛乳、まぐろ、ハム | 米、上白糖、ごま油 | たまねぎ、大根、パイン缶、にんじん グリーンピース、干しいたけ わかめ、しょうが、たけのこ | 450 | 魚の酢豚には お野菜がたくさん！ ケチャップベースで人気です |
| | | | | | | | 563 | |
| 21 | 月 | ハンバーグ 粉ふき芋 キャベツスープ | もちもちチーズパン <small>(赤ちゃんボーロ)</small> | 牛乳、豚肉、鶏肉、卵 粉チーズ、ハム | 米、じゃがいも、白玉粉 パン粉、上白糖 | 玉ねぎ、キャベツ、青のり | 504 | わかばの年長さん あいりちゃんの リクエストメニュー |
| | | | | | | | 630 | |
| 22 | 火 | にら玉 切干大根のパンパンジー わかめスープ | ジョア せんべい <small>(赤ちゃんせんべい)</small> | 牛乳、乳酸菌飲料 卵、鶏肉、豚肉 | 米、マヨネーズ、上白糖 すりごま、ごま、ごま油 | にんじん、玉ねぎ、きゅうり、わかめ ねぎ、切干大根 | 418 | パンパンジーは 子ども達ももりもり 食べられる副菜です |
| | | | | | | | 523 | |
| 24 | 木 | だいこん飯 魚の照り焼き 野菜のごま和え 豚汁 | さつまいもパイ <small>(ふかし芋)</small> | 牛乳、しいら、豚肉 味噌、バター、油揚げ | 米、さつまいも、餃子の皮 板こんにやく、上白糖 ごま油、ごま | 大根、キャベツ、りんご、にんじん ねぎ、ごぼう、大根の葉、レモン果汁 | 322 | わかばつこ農園で 収穫したさつまいもが さつまいもパイになるよ |
| | | | | | | | 402 | |
| 25 | 金 | お楽しみ給食 | お楽しみおやつ | 牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐 きな粉、卵 | 米、ホットケーキ粉、春雨 上白糖 | キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草 トマト、にんじん、ひじき | 502 | 今月はきれいな 海が有名なあの県です |
| | | | | | | | 627 | |
| 28 | 月 | しいたけどんぶりの具 フルーツなます にんじんすーぶ | ウエハース <small>(赤ちゃんビスケット)</small> | 牛乳、豚肉、味噌、油揚げ | 米、じゃがいも、上白糖 糸こんにやく | 玉ねぎ、にんじん、りんご、大根 みかん缶、きゅうり、グリーンピース わかめ、干しいたけ | 408 | わかばの年長さん いじつゆいちゃんが 考えたみそ煮です |
| | | | | | | | 519 | |
| 29 | 火 | 鯖のおろし煮 ほうれん草のレモン酢 みどりすーぶ | ミニたい焼き <small>(赤ちゃんボーロ)</small> | 牛乳、さば、豆腐、味噌 かつお節 | 米、じゃがいも、上白糖 | 大根みかん缶、ほうれん草、パイン缶 キャベツ、にんじん、しめじ、葉ねぎ 粉寒天、レモン果汁 | 302 | みやの年長さん あきとんが 考えたみそ煮です |
| | | | | | | | 377 | |
| 30 | 水 | 五目うどん 磯部揚げ オレンジ | 五平餅 <small>(赤ちゃんせんべい)</small> | 牛乳、味噌、鶏肉、ちくわ | てんぷら粉、米、もち米 三温糖、すりごま、うどん | オレンジ、白菜、にんじん、小松菜 ねぎ、干しいたけ、青のり | 286 | 日中、涼しくなり 温かいうどんが 嬉しい季節になりました |
| | | | | | | | 357 | |

※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



