



11月給食献立予定表

令和5年度わかば保育園

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	水	ふきよせご飯、鶏肉の照り焼き ひじき煮 ねこすーぶ	ココア蒸しパン (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鶏肉、豚肉 鶏卵、木綿豆腐、油揚げ 大豆、味噌、練乳	米、もち米、さつまいも 油	人参、しめじ、いんげん グリーンピース、ひじき	523	わかばの年長 あきひちゃんの考えた オリジナルみそしるです
							654	
2	木	魚の味噌煮 ゆたか和え 花麩のすまし汁	カルシウムせんべい (赤ちゃんウエハース)	牛乳、さば、味噌	米、麩、ごま マヨネーズ	人参、大根、いんげん えのきたけ、葉ねぎ、しょうが	318	
							397	
6	月	焼きしゅうまい パンサンデー わかめスープ	ビスケット (赤ちゃんせんべい)	牛乳、豚肉、鶏卵 ハム	米、春雨 油、ごま油、ごま	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、葉ねぎ グリーンピース、しょうが、わかめ	462	
							577	
7	火	ハンバーグ 粉ふき芋 きのこ汁	おからのパウンドケーキ (赤ちゃんビスケット)	牛乳、鮭、鶏卵 バター、おから、ベーコン	米、マヨネーズ とうもろこし	玉ねぎ、人参、きゅうり、キャベツ かぶ、パセリ、レモン果汁	527	
							651	
8	水	魚のマヨネーズ焼き キャベツの甘酢和え かぶのスープ	りんごパイ (ポーロ)	牛乳、鶏肉、豚肉、鶏卵 味噌、バター	米、じゃがいも、油 はちみつ	玉ねぎ、人参、しめじ、しいたけ えのきたけ、レモン果汁、りんご	550	わかばの年長ともよちゃんの リクエストメニューです
							678	
9	木	かますのムニエル ポテトサラダ えのきともやしのスープ	肉まん (赤ちゃんせんべい)	牛乳、かます、鶏肉 豚肉、バター	米、じゃがいも ホットケーキ粉、マヨネーズ ごま油	人参、もやし、きゅうり、えのきたけ 玉ねぎ、たけのこ、葉ねぎ、しいたけ	483	寒くなってきたので 体が温まるおやつです
							603	
10	金	鶏肉の大豆五目煮 ずーぶのみ バナナ	コーンフロスト (赤ちゃんウエハース)	牛乳、鶏肉、豚肉 大豆、味噌、油揚げ	米、さつまいも、油 コーンフレーク	人参、ブロッコリー、なめこ しょうが、バナナ	478	わかばの年長 あいちゃんが考えた オリジナルみそしるです
							607	
13	月	カレー ハムとらっきょうのサラダ ゼリー	さくさく卵サブレ (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉、ハム 鶏卵	米、じゃがいも、油	玉ねぎ、きゅうり、人参 りんご、グリーンピース レモン果汁、らっきょう	587	わかばの年長いぶきくんの リクエストメニューです
							734	
14	火	魚の酢豚 中華スープ ヨーグルト	小松菜のケーキ (赤ちゃんせんべい)	牛乳、マグロ、豚肉 鶏卵、生クリーム、バター	米、さつまいも、油	玉ねぎ、人参、チンゲン菜 たけのこ、グリーンピース、パイン缶 小松菜、ねぎ、しいたけ	529	園の酢豚には マグロが入っています！
							665	
15	水	鶏のから揚げ キャベツのごまひらサラダ にじいろみそしる	ごまポッキー (赤ちゃんウエハース)	牛乳、鶏肉、ハム 味噌	米、じゃがいも、マーガリン ごま、油	人参、キャベツ、大根、しょうが わかめ、きゅうり	506	みやの年長 あきちゃんが考えた オリジナルみそしるです
							632	
16	木	鮭の変わり西京焼き 白菜ののり和え けんちん汁	ぼたぼたやき (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鮭、豚肉 味噌、バター しらす干し	米、里芋、マヨネーズ 油、ごま油	人参、白菜、大根 葉ねぎ、のり	413	
							506	
17	金	お楽しみ給食	お楽しみおやつ	牛乳、鶏肉、ベーコン 粉チーズ、ヨーグルト バター	米、スバゲティ、じゃがいも マヨネーズ、すりごま 油	玉ねぎ、トマト、ブロッコリー 人参、マッシュルーム、ピーマン にんにく	405	ザビエルで有名なあの県 です…！
							506	
20	月	鶏肉のマーマレード焼き キャベツとツナのサラダ ハムと大根のスープ	ピザトースト (食パン)	牛乳、鶏肉、ツナ ベーコン、ハム、チーズ	米、食パン、ごま油	大根、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ マーマレード、ピーマン、わかめ にんにく	521	
							651	
21	火	ポークビーンズ かぶのごま和え ゼリー	未満児：たまごボーロ 以上児：小魚 (たまごボーロ)	牛乳、豚肉、大豆	米、じゃがいも、油、ごま	玉ねぎ、トマト、人参 かぶ、パセリ	352	旬のかぶを ごま和えにします
							441	
22	水	マーボー大根 即席きゅうり漬け キャベツスープ	パウムクレーン (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉、ハム 味噌	米、ごま、ごま油、油	大根、きゅうり、キャベツ、人参 ねぎ、玉ねぎ、にんにく、しょうが	385	
							442	
24	金	ちゃんぽん麺 春巻き みかん	大根飯おむすび (大根飯おむすび)	牛乳、豚肉、油揚げ	中華麺、米 ごま油、油	大根、チンゲン菜、玉ねぎ、もやし 人参、しいたけ、みかん	354	ちゃんぽん麺は 子ども達に大人気の メニューです！
							446	
27	月	スパイシーチキン カレー風味のリヨネーズポテト 麩のスープ	ビスコ (赤ちゃんウエハース)	牛乳、鶏肉、ベーコン バター	米、じゃがいも、ごま 油、ごま油、麩	玉ねぎ、えのきたけ、人参 葉ねぎ、パセリ、にんにく、しょうが りんご果汁	376	
							470	
28	火	魚のゴマ油焼き れんこんと竹輪のサラダ もりもりみそしる	水族館ビスケット (赤ちゃんビスケット)	牛乳、あじ、豚肉 ちくわ、味噌	米、マヨネーズ ごま油、油	人参、レンコン、なめこ わかめ	349	みやの年長 まなとくんの考えた オリジナルみそしるです
							436	
29	水	焼肉 ブロッコリーときのこのサラダ オニオンスープ	ジョア ほしたべよ (赤ちゃんせんべい)	牛乳、ジョア 豚肉、ハム	米、油、ごま油	玉ねぎ、人参、ブロッコリー きゅうり、しめじ、ピーマン えのきたけ、しょうが	411	
							509	

※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

