

# 11月 給食献立表

2023年

3歳未満児

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	栄養量
1 水	ご飯 みそ汁 ソーセージインコロッケ マカロニひじきサラダ りんご	牛乳 お好み焼き	厚揚げ・淡色辛みそ・魚肉ソーセージ 牛乳・パルメザンチーズ・卵・ツナ 糸かつお	米・チルドポテト・小麦粉・パン粉 揚げ油・マカロニ・マヨネーズ・油 糸かつお	チンゲン菜・とうがんとまいたけ・にんじん きゅうり・たまねぎ・干しひじき・リンゴ キャベツ・あおのり	エネルギー(kcal) 439 たんぱく質(g) 14.2 脂質(g) 13.0 食塩相当量(g) 0.9
2 木	さけおにぎり かみなり汁 とりのゴマ照り焼き ポテトサラダ ぶどうゼリー	牛乳 クレープ(みかん)	さけ骨取り80g・木綿豆腐 油揚げきざみ・淡色辛みそ 鶏もも40g・ツナ・牛乳	米・ごま油・かたくり粉・油・砂糖 黒いりごま・白いりごま・チルドポテト オリーブ油・グレープゼリーの素 フレンズクレープ	あおのり・長ネギ・はくさい・カットわかめ きゅうり・赤たまねぎ	エネルギー(kcal) 506 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 18.1 食塩相当量(g) 1.3
3 金	ちらし寿司 すまし汁 松風焼き チンゲン菜の胡麻和え 柿	牛乳 赤飯ドーナツ	油揚げきざみ・むきえび・鶏糸卵 鶏ひき肉・豚ひき・卵・淡色辛みそ 牛乳	米・砂糖・花魁・かたくり粉 白いりごま・油・白すりごま ホットケーキミックス・揚げ油	乾しいたけスライス・にんじん・いんげん えのきたけ・青ねぎ・たまねぎ・チンゲン菜 もやし・柿	エネルギー(kcal) 481 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 12.7 食塩相当量(g) 1.6
4 土	さつま芋のトマトソースパスタ ジュース 和風大根サラダ フルーツあんみつ	牛乳 ご飯のおやき	豚ひき・牛ひき・糸かつお・こしあん 牛乳・ローズハムスライス ミックスチーズ	スパゲティ・さつまいもダイス オリーブ油・砂糖・米・かたくり粉	たまねぎ・トマト缶 飲む野菜と果実グレープ味・大根 にんじん・きゅうり・粉寒天 パイナップル缶詰・みかん缶詰・白桃缶 さくらんぼ缶詰・ほうれんそう	エネルギー(kcal) 495 たんぱく質(g) 17.4 脂質(g) 10.3 食塩相当量(g) 1.2
5 日	ルーロー飯(台湾) 春雨のスープ レタスと白菜のサラダ 青りんごゼリー	牛乳 ごま団子	豚ばら肉角切り・うずら卵水煮缶詰 パルメザンチーズ・牛乳・こしあん	米・ごま油・砂糖・春雨・マヨネーズ 青りんごゼリーの素・白玉粉 白いりごま・揚げ油	しょうが・小松菜・たまねぎ・カットわかめ 青ねぎ・レタス・はくさい・にんじん・塩昆布 りんご	エネルギー(kcal) 525 たんぱく質(g) 14.1 脂質(g) 21.7 食塩相当量(g) 1.4
6 月	食パン・いちごジャム カレー風味スープ かわいいのケチャピー焼き きのことポテトの粒マス炒め バナナ	牛乳 昆布佃煮おにぎり	かわいい切り身皮なし40g パルメザンチーズ・ウインナー・牛乳	食パン30g・いちごジャム・油 オリーブ油 冷凍ナチュラルカットポテト・揚げ油 マヨネーズ・米・白いりごま	たまねぎ・キャベツ・エリンギ・しめじ ばなな・昆布つくだ煮	エネルギー(kcal) 435 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 13.1 食塩相当量(g) 1.8
7 火	ご飯 石狩汁 おでん風煮物 ウインナーフライ オレンジ	牛乳 かぼちゃケーキ	さけ骨取り80g・淡色辛みそ 味わいちくわ・はんぺん うずら卵水煮・ウインナー・牛乳・卵	米・チルドポテト・てんぷら粉・パン粉 揚げ油・ホットケーキミックス 食塩不使用バター	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・大根・オレンジ かぼちゃダイス	エネルギー(kcal) 464 たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 16.5 食塩相当量(g) 1.4
8 水	ご飯 冬瓜の中華スープ 油淋鶏 チョレギサラダ キウイフルーツ	牛乳 ココアバナナケーキ	鶏もも40g・牛乳・調整豆乳	米・ごま油・かたくり粉・小麦粉 揚げ油・砂糖・白いりごま ホットケーキミックス	とうがんとにんじん・たまねぎ かぼちゃスライス・セロリ・長ネギ・しょうが キャベツ・きゅうり・カットわかめ・刻みのり レモン・キウイフルーツ・バナナ	エネルギー(kcal) 449 たんぱく質(g) 15.8 脂質(g) 14.4 食塩相当量(g) 1.4
9 木	味噌ラーメン しゅうまい やわらか杏仁豆腐	牛乳 おやつチャーハン	豚もも肉スライス・淡色辛みそ 鶏ひき肉・木綿豆腐・杏仁豆腐・牛乳 しらす干し・干しえび・卵	ラーメン・油・かたくり粉・焼売の皮・米 ごま油・白いりごま	もやし・にんじん・キャベツ・コーン・長ネギ たまねぎ・しょうが・みかん缶詰 パイナップル缶詰・さくらんぼ缶詰 レタス	エネルギー(kcal) 476 たんぱく質(g) 20.3 脂質(g) 10.9 食塩相当量(g) 1.5
10 金	そぼろ丼 みそ汁 キャベツのごまサラダ いちごパエリア	牛乳 ベーコンポテトパイ	豚ひき・鶏ひき肉・鶏糸卵 淡色辛みそ・糸かつお・牛乳 ホイップクリーム・ベーコンスライス	米・油・白いりごま さつまいもスライス・砂糖・白すりごま パエリアの素・ストロベリー いちごソース・春巻の皮・チルドポテト 揚げ油	たまねぎ・いんげん・しょうが・刻みのり キャベツ・小松菜・にんじん	エネルギー(kcal) 542 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 17.9 食塩相当量(g) 1.2
11 土	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草のサラダ りんご	牛乳 コンソメポテト	油揚げきざみ・淡色辛みそ 豚肩ロース肉スライス ローズハムスライス・しっとりそぼろ卵 牛乳	米・さといも・砂糖・油・ごま油 白いりごま・小麦粉 乾燥マッシュポテト	にんじん・たまねぎ・しょうが・ほうれんそう キャベツ・赤ピーマン・スライス・リンゴ	エネルギー(kcal) 445 たんぱく質(g) 16.4 脂質(g) 15.8 食塩相当量(g) 1.1
12 日	ご飯 みそ汁 はんぺんのはさみ揚げ マカロニケチャップ炒め りんご	牛乳 おやつピーマン	淡色辛みそ・はんぺん・豚ひき 牛ひき・卵・ローズハムスライス・牛乳 豚肩ロース肉スライス	米・かたくり粉・小麦粉・パン粉 揚げ油・マカロニ・オリーブ油 ピーマン・油・砂糖	キャベツ・チンゲン菜・たまねぎ・にんじん コーン・リンゴ・もやし・にら	エネルギー(kcal) 453 たんぱく質(g) 17.0 脂質(g) 11.8 食塩相当量(g) 1.6
13 月	ポークカレー ジュース カラフルパスタサラダ フルーツゼリー	牛乳 焼きいも	豚もも肉スライス・ツナ パルメザンチーズ・牛乳	米・チルドポテト・油・サラスパ クールゼリーの素・さつまいも	にんじん・たまねぎ・りんご 飲む野菜と果実デザート・きゅうり ピーマン・スライス・黄ピーマン・スライス 赤ピーマン・スライス・西洋なし缶詰 あんず缶詰	エネルギー(kcal) 521 たんぱく質(g) 15.9 脂質(g) 11.7 食塩相当量(g) 1.3
14 火	炊きよせご飯 豆腐と野菜のみそ汁 さわらのもみじ揚げ 彩りサラダ オレンジ	牛乳 りんごケーキ	鶏ひき肉・油揚げきざみ・鶏糸卵 木綿豆腐・淡色辛みそ さわら切り身40g・卵・牛乳・調整豆乳	米・油・砂糖・チルドポテト・小麦粉 かたくり粉・揚げ油・粉糖	乾しいたけスライス・にんじん・ごぼう レンコンスライス・キャベツ・大根・たまねぎ かぼちゃスライス・もやし・小松菜・しめじ 黄ピーマン・スライス・赤ピーマン・スライス オレンジ・りんご	エネルギー(kcal) 479 たんぱく質(g) 19.9 脂質(g) 14.5 食塩相当量(g) 1.1
15 水	赤飯 五目汁 とりのとろり照り焼き えびのおろしサラダ ひょうたん揚げ(仙台)	牛乳 紅白蒸しパン	鶏もも40g・むきえび・かまぼこ・卵 牛乳・調整豆乳	米・かたくり粉・油・砂糖 ホットケーキミックス・マヨネーズ 小麦粉・イチゴピューレ	ほうれんそう・エリンギ・しめじ・もやし きゅうり・だいこんおろし・りんご キウイフルーツ・柿	エネルギー(kcal) 501 たんぱく質(g) 21.0 脂質(g) 13.8 食塩相当量(g) 1.9
16 木	わかたまたまにゅうめん 五目ごま炒め フルーツ牛乳かん	牛乳 たこやきおにぎり	カニ風味フレーク・卵 豚もも肉スライス・牛乳・カットタコ 糸かつお	そうめん・かたくり粉・白いりごま 春雨・油・砂糖・白すりごま・米 マヨネーズ・揚げ玉	カットわかめ・えのきたけ・はくさい たけのこ水煮・キャベツ・チンゲン菜 粉寒天・キウイフルーツ・黄桃缶・あおのり	エネルギー(kcal) 493 たんぱく質(g) 22.8 脂質(g) 13.6 食塩相当量(g) 1.8
17 金	バターライス コンボータージュ えびかぼフライとウインナー ピーンズマリネ みかん	牛乳 クレープ(ブルーベリー)	牛乳・尾付き伸ばし海老・卵 パルメザンチーズ・ウインナー ミックスチーズ	米・食塩不使用バター・砂糖・小麦粉 パン粉・揚げ油・オリーブ油 フレンズクレープ	クリームコーン1号缶・かぼちゃダイス みずな・きゅうり・トマト・みかんS	エネルギー(kcal) 545 たんぱく質(g) 16.8 脂質(g) 19.4 食塩相当量(g) 1.5
18 土	ご飯 やさいかき玉汁 すき焼き風煮 さつま芋のコロコロごま和え りんご	牛乳 おやつナポリタン	卵・牛もも肉スライス・焼き豆腐・牛乳 ウインナー・パルメザンチーズ	米・かたくり粉・砂糖 さつまいもダイス・白すりごま スパゲティ・油・食塩不使用バター	みずな・もやし・たまねぎ・にんじん はくさい・しゅんぎく・えのきたけ・長ネギ むきえだまめ・かぼちゃダイス・リンゴ ピーマン・スライス	エネルギー(kcal) 445 たんぱく質(g) 18.4 脂質(g) 10.6 食塩相当量(g) 1.2
19 日	ご飯 塩ちゃんこ汁 さばの磯辺揚げ 切干大根の和え物 パナナ	牛乳 さつま芋とりんごのパイ包み	鶏ひき肉・木綿豆腐・さば切り身40g 牛乳	米・てんぷら粉・揚げ油・白すりごま 砂糖・卵・春巻の皮・さつまいもダイス 食塩不使用バター・グラニュー糖	にんじん・はくさい・長ネギ・コーン あおのり・切干しいたけ・キャベツ ばなな・りんご缶詰・レモン	エネルギー(kcal) 484 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 15.1 食塩相当量(g) 1.1
20 月	ご飯 中華スープ チンジャオロース もやしとにらのナムル キウイフルーツ	牛乳 ピザトースト	ローズハム・卵 豚もも肉スライス細切り ローズハムスライス・牛乳・ウインナー ミックスチーズ	米・ごま油・かたくり粉・砂糖 白いりごま・食パン30g	コーン・カットわかめ・長ネギ ピーマン・スライス・たけのこ水煮・たまねぎ もやし・にら・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 430 たんぱく質(g) 20.3 脂質(g) 13.9 食塩相当量(g) 1.8
21 火	ラー油(山梨) ちくわと野菜の和え物 杏仁豆腐(みかん)	牛乳 天丼おにぎり	鶏もも40g・うずら卵水煮缶詰 醤油ラーメン・スーパの葉・淡色辛みそ ツナ・味わいちくわ・杏仁豆腐・牛乳 むきえび・カットいか	ほうとう・ごま油・揚げ油・砂糖・米 揚げ玉	ほうれんそう・長ネギ・キャベツ・にんじん きゅうり・みかん缶詰	エネルギー(kcal) 462 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 15.4 食塩相当量(g) 1.7
22 水	黒糖パン マカロニ入り野菜スープ カレーのコンフレック揚げ さつま芋南瓜サラダ オレンジ	牛乳 キンパ風チャーハン	パルメザンチーズ かわいい切り身皮なし40g・牛乳 豚ひき	黒糖パン30g・マカロニ 食塩不使用バター・小麦粉 てんぷら粉・コンフレック・揚げ油 さつまいもスライス・マヨネーズ・米 ごま油・砂糖	赤ピーマン・スライス・黄ピーマン・スライス たまねぎ・かぶ・かぶ・かぼちゃスライス きゅうり・レーズン・オレンジ・ほうれんそう にんじん・たくあん・刻みのり	エネルギー(kcal) 438 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 13.2 食塩相当量(g) 1.7
23 木	ご飯 みそ汁 味噌カツ ほうれん草と白菜のごま和え バナナ	牛乳 お赤飯おやき	淡色辛みそ・豚ひき肉40g・卵 赤色辛みそ・牛乳・ゆであずき2号缶	米・チルドポテト・小麦粉・パン粉 揚げ油・砂糖・白すりごま・黒いりごま かたくり粉・ごま油	長ネギ・ほうれんそう・はくさい・にんじん ばなな	エネルギー(kcal) 478 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 8.8 食塩相当量(g) 1.4
24 金	ご飯 豚汁 赤魚の西京焼き 白菜と春菊の卵とじ りんご	牛乳 甘食	豚もも肉スライス・木綿豆腐 淡色辛みそ・赤魚切身40g・卵・牛乳	米・さつまいもスライス・砂糖・小麦粉 三温糖	大根・小松菜・はくさい・しゅんぎく えのきたけ・にんじん・リンゴ	エネルギー(kcal) 438 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 9.8 食塩相当量(g) 1.2
25 土	水菜とえびの卵雑炊 鶏の華風唐揚げ 春雨サラダ キウイフルーツ	牛乳 プリンアラモード	むきえび・卵・鶏もも40g・鶏糸卵 ローズハムスライス・牛乳 ホイップクリーム	米・かたくり粉・ごま油・揚げ油・春雨 砂糖・プリンミックス	みずな・しょうが・カットわかめ・きゅうり にんじん・キウイフルーツ・みかん缶詰 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 490 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 18.1 食塩相当量(g) 1.2
26 日	かき揚げうどん 厚揚げ野菜味噌炒め 豆乳かんみつ豆	牛乳 肉まん	あさりむき身・むきえび・卵・厚揚げ 豚ひき・淡色辛みそ・調整豆乳 赤えんどう・牛乳	うどん冷凍・さつまいもダイス・小麦粉 揚げ油・ごま油・砂糖・黒蜜・油・春雨	小松菜・たまねぎ・長ネギ ピーマン・スライス・たけのこ・にんじん 粉寒天・キウイフルーツ・みかん缶詰 乾しいたけスライス・しょうが	エネルギー(kcal) 447 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 15.3 食塩相当量(g) 1.6
27 月	ご飯 みそ汁 さわらのコーンマヨネーズ焼き 野菜のきんぴら オレンジ	牛乳 ヨーグルトケーキ	淡色辛みそ・さわら切り身40g・牛乳 プレーンヨーグルト・卵	米・油・マヨネーズ・砂糖・白いりごま ホットケーキミックス・三温糖	小松菜・大根・たまねぎ・コーン・ごぼう にんじん・レンコンスライス・オレンジ	エネルギー(kcal) 491 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 16.4 食塩相当量(g) 1.1
28 火	ソース焼きそば 豆腐のスープ カニかまの中華サラダ ヨーグルトパエリア	牛乳 カレーパエリア	豚もも肉スライス・糸かつお 木綿豆腐・ローズハムスライス カニ風味フレーク・牛乳・むきえび	蒸し中華めん・ごま油・春雨・砂糖 パエリアの素・ヨーグルト味・米 オリーブ油	キャベツ・にんじん・ピーマン・スライス もやし・青ねぎ・カットわかめ・きゅうり コーン・さくらんぼ缶詰・たまねぎ 赤ピーマン・スライス	エネルギー(kcal) 494 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 14.0 食塩相当量(g) 1.7
29 水	ごぼうと牛肉のカレー ジュース ポテトマカロニサラダ フルーツゼリー	牛乳 米粉ブラウニー	牛もも肉スライス・ローズハムスライス 牛乳・木綿豆腐	米・食塩不使用バター・小麦粉 マカロニ・チルドポテト・さつまいも 砂糖・白すりごま・クールゼリーの素 米粉・かたくり粉・油・三温糖	ごぼう・にんじん・たまねぎ ホールのマト缶4号缶 飲む野菜と果実デザート・味・きゅうり りんご缶詰・みかん缶詰	エネルギー(kcal) 503 たんぱく質(g) 14.0 脂質(g) 10.2 食塩相当量(g) 0.9
30 木	ご飯 みそ汁 鮭フライのタルタルソース ひじきの煮物 キウイフルーツ	牛乳 マロンパウンドケーキ	淡色辛みそ・さけ切り身40g・卵 油揚げきざみ・牛乳	米・さつまいもスライス・小麦粉 パン粉・揚げ油・マヨネーズ・砂糖 ごま油・グラニュー糖 食塩不使用バター・栗甘露煮	たまねぎ・長ネギ・レモン・きゅうり 干しひじき・にんじん・むきえだまめ キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 502 たんぱく質(g) 19.7 脂質(g) 16.5 食塩相当量(g) 1.0

## ☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
478 kcal	18.4 g	14.2 g	69.5 g	197 mg	1.5 mg	145 μgRAE	0.26 mg	0.31 mg	22 mg	3.4 g	1.4 g

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。