

# 11月給食献立表

上鳥羽保育園  
2021年 11月

| 日<br>／<br>曜        | 献立名                                | 材 料 名   |   |  | おやつ               | 栄養価   |
|--------------------|------------------------------------|---|---|--|-------------------|---|
|                    |                                    | 熱や力になるもの  | 血や肉や骨になるもの  | 体の調子を整えるもの   |                   |   |
| 1<br>15<br>29<br>月 | ごはん<br>酢豚<br>味噌汁                   | ごはん／じゃがいも／<br>三温糖／かたくり粉／<br>サラダ油／★焼きふ<br>(観世ふ)／上白糖／★<br>有塩バター                                   | ★豚ひれ／★米みそ<br>(淡色辛みそ)／★牛乳<br>／★きな粉(大豆)   | 玉葱／にんじん／青<br>ピーマン／★だいずも<br>やし  | 牛乳<br>きなこのお麩ラスク ☆ | 1球 <sup>*</sup> - 432 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 12.3 g<br>食塩相当量 1.3 g |
| 2<br>16<br>30<br>火 | ごはん<br>柳川風煮<br>味噌汁                 | ごはん／三温糖／さつ<br>まいも／★カステラ   | 和牛外モモ(脂肪なし)<br>／★たまご／★米<br>みそ(淡色辛みそ)／★<br>牛乳  | 玉葱／ごぼう／にんじ<br>ん／切りみつば／キャ<br>ベツ                                       | 牛乳<br>カステラ        | 1球 <sup>*</sup> - 487 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂 質 13.5 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 4<br>18<br>木       | 豚丼<br>アスパラサラダ<br>味噌汁               | 水稲穀粒(精白米)／し<br>らたき／三温糖／★マ<br>ヨネーズ(卵黄型)／<br>★ぎょうざの皮  | ★豚ロース(脂肪なし)<br>／★ベーコン／カット<br>わかめ／★米みそ(淡<br>色辛みそ)／★牛乳／<br>まぐろ缶詰(油漬7ル <sup>*</sup> 付)<br>／★プロセスチー | にんじん／玉葱／干し<br>椎茸／アスパラガス／<br>キャベツ／西洋かぼ<br>ちゃ／とうもろこし<br>(冷凍)           | 牛乳<br>餃子ピザ ☆      | 1球 <sup>*</sup> - 647 kcal<br>たんぱく質 25.2 g<br>脂 質 24.1 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 5<br>19<br>金       | フォカッチャ<br>ポークビーンズ<br>グリーンピースサラダ    | ★小麦(玄穀・国産、普<br>通)／上白糖／オリ<br>ブ油／じゃがいも／★<br>マカロニ／★マヨネ<br>ーズ(全卵型)／★プレ<br>ミックス粉(カット <sup>*</sup> 用) | ★豚モモ(脂身付き)<br>／★大豆(水煮缶詰)／<br>グリーンピース(揚げ<br>豆)／★かに風味かま<br>ぼこ／★牛乳／★たま<br>ご                        | 玉葱／にんじん／ブ<br>ロccoli <sup>*</sup> ／トマト缶<br>詰(ホール)／キャベ<br>ツ            | 牛乳<br>ドーナツ        | 1球 <sup>*</sup> - 543 kcal<br>たんぱく質 25.5 g<br>脂 質 20.5 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 6<br>20<br>土       | あんかけうどん<br>りんご                     | ★うどん(ゆで)／かた<br>くり粉  | ★鶏成鶏肉胸(皮なし)<br>／★油揚げ／★焼き抜<br>きかまぼこ／★牛乳  | にんじん／青ねぎ／★<br>りんご  | 牛乳<br>プチセサミ       | 1球 <sup>*</sup> - 456 kcal<br>たんぱく質 23.2 g<br>脂 質 19.6 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 8<br>22<br>月       | ごはん<br>おでん<br>味噌汁                  | ごはん／じゃがいも／<br>板こんにやく／三温糖  | ★豚ばら(脂身付)／★<br>焼き竹輪／★うずら卵<br>(水煮缶詰)／★米<br>みそ(淡色辛みそ)／★<br>牛乳／★フランクフルト                            | だいこん／にんじん／<br>こまつな／えのきたけ   | 牛乳<br>フランクフルト ☆   | 1球 <sup>*</sup> - 613 kcal<br>たんぱく質 26.1 g<br>脂 質 30.6 g<br>食塩相当量 2.4 g |
| 9<br>／<br>火        | ごはん<br>鶏団子鍋<br>野菜の味噌マヨネーズ和え        | ごはん／かたくり粉／<br>じゃがいも／板こんに<br>やく／緑豆はるさめ<br>／★ごま(いり)／★<br>マヨネーズ(卵黄型)                               | ★鶏若鶏肉ひき肉／★<br>たまご／★木綿豆腐／<br>★焼き竹輪／★米みそ<br>(淡色辛みそ)／★牛乳   | にんじん／ほんしめじ<br>／はくさい／玉葱／ね<br>ぎ／キャベツ／にら                                | 牛乳<br>ぱりんこ        | 1球 <sup>*</sup> - 567 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>脂 質 23.9 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 10<br>24<br>水      | ごはん<br>鯖の味噌煮<br>たたききゅうり<br>すまし汁    | ごはん／三温糖／上白<br>糖／ごま油／★プレ<br>ミックス粉(カット <sup>*</sup> 用)<br>／サラダ油                                   | ★まさば／★米みそ<br>(淡色辛みそ)／★木綿<br>豆腐／★たまご／★牛<br>乳   | きゅうり／だいこん／<br>にんじん／青ねぎ   | 牛乳<br>ホットケーキ ☆    | 1球 <sup>*</sup> - 635 kcal<br>たんぱく質 30.8 g<br>脂 質 26.5 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 11<br>25<br>木      | 牛肉とごぼうの炊き込みご飯<br>キャベツのおかか和え<br>味噌汁 | ごはん／板こんにやく<br>／さつまいも／上白糖<br>／★有塩バター   | ★油揚げ／★和牛モモ<br>(脂肪なし)／かつお<br>加工品(かつお節)／わ<br>かめ／★豆みそ／★牛<br>乳／★たまご                                 | にんじん／ごぼう／<br>キャベツ／なめこ(水<br>煮缶詰)／青ねぎ                                  | 牛乳<br>スイートポテト ☆   | 1球 <sup>*</sup> - 467 kcal<br>たんぱく質 17.4 g<br>脂 質 15.0 g<br>食塩相当量 1.3 g |
| 12<br>26<br>金      | フランスパン<br>ビーフシチュー<br>豆腐サラダ         | フランスパン／じゃが<br>いも／★大豆油／三温<br>糖   | ★和牛肩ロース(赤<br>肉)／★クリーム(乳<br>脂肪)／★絹ごし豆腐<br>／★牛乳   | グリーンピース(冷凍)<br>／にんじん／玉葱／ト<br>マト缶詰(ホール)／ト<br>マト缶詰(ジュース)<br>／だいこん／きゅうり | 牛乳<br>ぼたぼた焼き      | 1球 <sup>*</sup> - 568 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂 質 20.1 g<br>食塩相当量 2.5 g |
| 13<br>27<br>土      | わかめうどん<br>ゆでたまご                    | ★うどん(ゆで)／上白<br>糖  | ★油揚げ／★焼き抜き<br>かまぼこ／カットわか<br>め／★たまご／★牛乳  | にんじん／青ねぎ   | 牛乳<br>リッツクラッカー    | 1球 <sup>*</sup> - 513 kcal<br>たんぱく質 22.9 g<br>脂 質 23.9 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 17<br>／<br>水       | ごはん<br>赤魚の煮付け<br>人参しりしり<br>味噌汁     | ごはん／三温糖／ごま<br>油／★白ごま(いり)<br>／★食パン(市販品)  | まぐろ缶詰(油漬7ル <sup>*</sup> 付)<br>／★米みそ(淡色辛<br>みそ)／★牛乳／★た<br>まご                                     | にんじん／ぶなしめじ<br>／だいこん／青ねぎ  | 牛乳<br>フレンチトースト ☆  | 1球 <sup>*</sup> - 532 kcal<br>たんぱく質 29.6 g<br>脂 質 16.3 g<br>食塩相当量 1.9 g |

(★アレルギー除去対象食品)

(★手作りおやつ)