

# 11月給食献立表

上鳥羽保育園  
2021年 11月

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