

11月給食献立表

上鳥羽保育園
2022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 火	ごはん 豚肉のカレー炒め スープ	ごはん／サラダ油	★豚モモ(脂身付き)／ ★牛乳	玉葱／キャベツ／にん じん／★だいずもやし ／はくさい／チンゲン ツアイ	牛乳 ぱりんこ	1食分 - 499 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.1 g
2 16 30 水	ごはん 赤魚の煮付け ごまドレサラダ 味噌汁	ごはん／三温糖／★ご ま(いり)／上白糖／ ごま油／さつまいも	★ロースハム／★絹ご し豆腐／★米みそ(淡 色辛みそ)／★ヨー グルト(全脂無糖)	キャベツ／にんじん／ きゅうり／とうもろこ し／★バナナ／干しぶ どう	バナナヨーグルト ☆	1食分 - 505 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 7.9 g 食塩相当量 2.3 g
17 ／ 木	中華丼 春雨サラダ 味噌汁	ごはん／かたくり粉／ 普通はるさめ(乾)／上 白糖／ごま油／じゃが いも／さつまいも／★ 無塩バター	★豚肩ロース(脂肪な し)／★くるまえび(養 殖)／★ロースハム／ ★米みそ(淡色辛みそ) ／★牛乳／★たまご	にんじん／玉葱／りよ くとうもやし／にら／ はくさい／きゅうり／ ぶなしめじ	牛乳 スイートポテト ☆	1食分 - 575 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.9 g
4 18 金	ミートスパゲッティ コールスローサラダ スープ	★スパゲッティ／★大 豆油／★有塩バター／ ★薄力粉／サラダ油	★牛ひき肉／★豚ひき 肉／★パルメザンチー ズ／★牛乳	にんじん／玉葱／トマ ト缶詰(ホール)／パ セリ／キャベツ／とう もろこし缶詰(ホール) ／こまつな／えのきたけ	牛乳 プチえびせんべい	1食分 - 571 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 1.3 g
19 ／ 土	きつねうどん ゆでたまご	★うどん(ゆで)／上白 糖／★薄力粉／★有塩 バター	★油揚げ／★焼き抜き かまぼこ／★たまご ／★牛乳	にんじん／青ねぎ	牛乳 クッキー	1食分 - 532 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 29.6 g 食塩相当量 1.6 g
7 21 月	ごはん 大根のそぼろ煮 味噌汁	ごはん／サラダ油／三 温糖／かたくり粉／さ つまいも／★薄力粉／ グラニュー糖	★牛ひき肉／★豚ひき 肉／★米みそ(淡色辛 みそ)／★牛乳／★た まご	だいこん／にんじん／ さやいんげん／えのき たけ／玉葱	牛乳 たまご蒸しパン ☆	1食分 - 541 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 0.9 g
8 22 火	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	ごはん／じゃがいも／ 板こんにやく／サラダ 油／三温糖／★ブレ ミックス粉(ホットケイ 用)	★豚モモ(脂肪なし)／ かつお加工品(削り節) ／★米みそ(淡色辛み そ)／★牛乳／★たま ご	玉葱／にんじん／さや いんげん／カリフラ ワー(ゆで)／ブロッコ リー(ゆで)／だいこん ／りよくとうもやし／ ぶなしめじ	牛乳 ドーナツ	1食分 - 564 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.9 g
9 ／ 水	ごはん 鱈のケチャップあんかけ 小松菜のごまじゃこ和え すまし汁	ごはん／三温糖／かた くり粉／★ごま(い り)／上白糖／★食パ ン(市販品)／★無塩 バター	しらす干し(微乾燥品) ／★絹ごし豆腐／カッ トわかめ／★牛乳	にんじん／玉葱／ぶな しめじ／青ピーマン／ こまつな／りよくとう もやし	牛乳 ココアトースト ☆	1食分 - 528 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 2.4 g
10 24 木	きんぴらごはん ハムサラダ 味噌汁	ごはん／しらす／サ ラダ油／三温糖／さつ まいも／じゃがいも／ ★ブレミックス粉(ホッ トケイ用)／★マヨネーズ (全卵型)	★牛ひき肉／★豚ひき 肉／★ロースハム／★ 米みそ(淡色辛みそ)／ ★牛乳	にんじん／ごぼう／ しょうが／キャベツ／ きゅうり／はくさい／ ほうれんそう	牛乳 じゃがマヨスティック ☆	1食分 - 522 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.5 g
11 25 金	フランスパン ビーフシチュー 大根とツナのサラダ	フランスパン／じゃが いも／★マヨネーズ (卵黄型)	★和牛肩ロース(赤 肉)／★クリーム(乳 脂肪)／まぐろ缶詰(油 漬フルークライト)／★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	牛乳 プチセサミ	1食分 - 603 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 25.8 g 食塩相当量 2.1 g
12 26 土	けんちんうどん りんご	★うどん(ゆで)／さと いも／こんにやく(精 粉)	★豚モモ(脂肪なし)／ ★焼き竹輪／かつお加 工品(かつお節)／★牛 乳	にんじん／だいこん／ ごぼう／ねぎ／ほうれ んそう／★りんご	牛乳 リッツクラッカー	1食分 - 404 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 0.9 g
14 28 月	ごはん 鶏のごまみそ焼き わかめとえのきの酢の物 すまし汁	ごはん／★ごま(い り)／三温糖／上白糖 ／★薄力粉／★無塩バ ター	★鶏若鶏肉胸(皮付き り)／★米みそ(淡色辛 みそ)／生わかめ／★た まご／★牛乳	きゅうり／えのきたけ ／ほうれんそう／にん じん／西洋かぼちゃ	牛乳 南瓜マフィン ☆	1食分 - 595 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 2.1 g

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)