

11月給食献立表

上鳥羽保育園
2023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 水	ごはん 鮭の味噌焼き 小松菜のナムル すまし汁	ごはん／上白糖／★ご ま(いり)／★薄力粉 ／★ながいも	★米みそ(淡色辛みそ) ／★絹ごし豆腐／★牛 乳／★たまご／★豚 ロース(脂身付き)／か つお加工品(削り節)	青ねぎ／こまつな／に んじん／りよくとうも ろ／切りみつば／玉 葱／キャベツ	牛乳 お好み焼き ☆	1食分 - 524 kcal たんぱく質 32.3 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.6 g
2 16 30 木	さつまいもごはん れんこんと豚の梅炒め 味噌汁	ごはん／さつまいも/ 板こんにやく／三温糖 ／日本ぐり(甘露煮) ／★小麦(玄穀・国産、 普通)／グラニュー糖 ／★有塩バター	★豚モモ(赤肉)／★米 みそ(淡色辛みそ)／★ 牛乳／★たまご	れんこん／にんじん/ 青ピーマン／ごぼう/ 梅(調味漬)／こまつな ／玉葱	牛乳 栗のパウンドケーキ ☆	1食分 - 570 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.4 g
17 ／ 金	食パン 鶏肉のトマト煮 豆腐サラダ	★食パン(市販品) / ★ながいも／三温糖/ 上白糖	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／★絹ごし豆腐/ ★牛乳	にんじん／玉葱／ぶな しめじ／えのきたけ/ 青ピーマン／トマト缶 詰(ホール)／だいこ ん／きゅうり	牛乳 ブチうす焼き	1食分 - 550 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.7 g
4 18 土	わかめうどん ゆでたまご	★うどん(ゆで)	★鶏若鶏肉モモ(皮な し)／★油揚げ／★焼 き抜きかまぼこ／わか め(乾燥、水戻し)／★ たまご／★牛乳	にんじん／青ねぎ／ほ うれんそう	牛乳 ブチえびせんべい	1食分 - 512 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.9 g
6 20 月	ごはん 筑前煮 味噌汁	ごはん／さといも(冷 凍)／こんにやく(精 粉)／三温糖／じゃが いも／かたくり粉	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／★焼き竹輪／★ 油揚げ／★米みそ(淡 色辛みそ)／★牛乳	ごぼう／にんじん／さ やいんげん／こまつな ／なめこ	牛乳 いももち ☆	1食分 - 477 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.6 g
7 ／ 火	ごはん 回鍋肉 すまし汁	ごはん／三温糖／★焼 きふ(親世ふ)／★プレ ミックス粉(ホットキ用) ／上白糖／サラダ油	★豚モモ(赤肉)／★米 みそ(赤色辛みそ)／わ かめ(乾燥、水戻し)／ ★絹ごし豆腐／★牛乳 ／★たまご	キャベツ／玉葱／にん じん／青ピーマン／★ だいずもやし／ぶなし めじ	7日 21日 牛乳 ドーナツ	1食分 - 548 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.9 g
8 22 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) ／さつまいも／★食パン (市販品)／★ソフ トタイプマーガリン/ グラニュー糖	まぐろ缶詰(油漬フレー ク)／★米みそ(淡色辛 みそ)／★牛乳	しょうが／にんじん/ ほうれんそう／玉葱/ えのきたけ	牛乳 シュガートースト ☆	1食分 - 532 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.8 g
9 ／ 木	カレーピラフ わかめとえのきの酢の物 スープ	ごはん／★有塩バター ／上白糖／コーンフ レーク	★ベーコン／わかめ (乾燥、水戻し)／★た まご／★絹ごし豆腐/ ★牛乳	玉葱／にんじん／きゅ うり／えのきたけ／チ ンゲンツアイ	牛乳 コーンフレーク ☆	1食分 - 543 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.0 g
10 24 金	ロールパン ジャーマンポテト ハムサラダ スープ	★ロールパン／じゃが いも／★有塩バター/ ★マヨネーズ(全卵 型)	★ウィンナー／★ロー スハム／★たまご／★ 牛乳	玉葱／にんじん／キャ ベツ／きゅうり／とう もろこし／はくさい/ ★りんご	牛乳 りんご	1食分 - 495 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g
11 ／ 土	他人うどん りんご	★うどん(ゆで)／★薄 力粉／上白糖／サラダ 油	★和牛モモ(赤肉) / ★たまご／★牛乳	玉葱／にんじん／ねぎ ／ほうれんそう／★り んご	牛乳 抹茶蒸しパン	1食分 - 459 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.7 g
13 27 月	ごはん 野菜のチャプチェ スープ	ごはん／緑豆はるさめ ／★白ごま(いり) / 三温糖／ごま油／★焼 きふ(親世ふ)／上白糖 ／★有塩バター	★豚ロース(脂身付き) ／★たまご／★牛乳/ ★きな粉(大豆)	にんじん／玉葱／青 ピーマン／はくさい/ チンゲンツアイ	牛乳 きなこのお麩ラスク ☆	1食分 - 523 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.9 g
14 28 火	ごはん 大根のそぼろ煮 味噌汁	ごはん／三温糖／かた くり粉／さつまいも/ ★白ごま(いり)	★牛ひき肉／★豚ひき 肉／★米みそ(淡色辛 みそ)／★牛乳／干ひ じき(アジリス釜、乾)	だいこん／にんじん/ 玉葱／さやいんげん/ ほうれんそう	牛乳 ひじきのおにぎり ☆	1食分 - 569 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.4 g

(★アレルギー除去対象食品)

(★手作りおやつ)