



令和5年11月 給食献立表

あい保育園祇園



3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質	
1(水)	ぎゅうりスティック 牛乳	ごはん すき焼き風煮 さつま芋のマリネ 大根の味噌汁	ベーコン スコーン 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 焼き豆腐 ひじき 油あげ ベーコン	米 しらたき 三温糖 さつまいも サラダ油 薄力粉 バター	ぎゅうり 白菜 ねぎ ごまつな にんじん たまねぎ 大根	460kca 16.4g	602kca 20.6g	
2(木)	マヨ蒸しパン 牛乳	ごはん わかめの中華スープ 厚揚げのスタミナ炒め チンゲン菜のおかか和え	マーラーカオ 牛乳	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 ひじき かつお節 わかめ 鶏卵	薄力粉 三温糖 米 マヨネーズ サラダ油 ごま油	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく チンゲンサイ にんじん もやし レーズン	522kca 15.7g	584kca 18.2g	
4(土)	梅の蒸しパン 牛乳	焼きうどん ひじき煮 バナナ	ゆかりむすび 牛乳	牛乳 豚肉 あおさ ひじき 油あげ	いちごジャム 薄力粉 三温糖 うどん サラダ油 こんにゃく 米	キャベツ にんじん ピーマン もやし パナナ	493kca 16.1g	589kca 19.3g	
6(月)	シナモン トースト 牛乳	ごはん ごぼうサラダ たらのおろしあんかけ じゃがいもの味噌汁	にんじんケーキ 牛乳	牛乳 たら ハム ひじき 油あげ	食パン バター 三温糖 米 片栗粉 マヨネーズ 白ゴマ じゃがいも 薄力粉	大根 葉ねぎ ごぼう にんじん きゅうり コーン たまねぎ	509kca 17.4g	599kca 20.8g	
7(火)	きなこ ヨーグルト	手作りベジパン ホークチャップ コールスローサラダ たまねぎのコンソメスープ	おかかチーズ むすび 牛乳	きな粉 ヨーグルト 牛乳 豚肉 ひじき かつお節 チーズ	三温糖 強力粉 米 バター サラダ油 マヨネーズ	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ コーン	468kca 16.5g	626kca 20.7g	
8(水)	黒糖虻ラスク 牛乳	ごはん レパニラ オーロラサラダ 卵スープ	マーブルケーキ 牛乳	牛乳 鶏しほ 鶏肉 わかめ 鶏卵	心 バター 黒砂糖 米 ごま油 片栗粉 薄力粉 マヨネーズ 三温糖	しょうが たまねぎ もやし にんにく にんじん 白菜 ごまつな コーン レタス	474kca 17.4g	581kca 20.3g	
9(木)	オレンジ寒天 牛乳	ごはん ちくわの磯辺揚げ 納豆和え 南瓜の味噌汁	フレンチ トースト 牛乳	寒天 牛乳 竹輪 かつお節 あおのり 納豆 ひじき 油あげ 鶏卵	三温糖 米 薄力粉 サラダ油 食パン バター	オレンジジュース もやし ほうれんそう にんじん えのき かぼちゃ たまねぎ	476kca 14.8g	583kca 18.3g	
10(金)	蒸しパン 牛乳	ごはん 白菜の白和え 鶏と茸のガーリックソテー 里手のすまし汁	黒ゴマクッキー 牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき	薄力粉 三温糖 米 バター こんにゃく 白ゴマ 里手 ごま油 黒ゴマ	しめじ マッシュルーム えのき たまねぎ にんじん にんにく 白菜	490kca 16.9g	590kca 20.4g	
11(土)	じゃがいもの 磯和え 牛乳	豚しらす丼 大根サラダ キャベツの味噌汁	ワインナーパン 牛乳	あおのり 牛乳 豚肉 ひじき ウィンナー ちりめんじゃこ	じゃがいも 米 サラダ油 三温糖 マヨネーズ 薄力粉 強力粉	たまねぎ にんじん ごまつな 大根 貝割れ大根 コーン キャベツ	469kca 17.1g	579kca 21.1g	
13(月)	ココア蒸しパン 牛乳	スパゲティナポリタン ささみとキャベツの和え物 オレシジ	ねぎじゃこ おむすび 牛乳	牛乳 ベーコン 鶏ささみ ひじき ちりめんじゃこ	薄力粉 三温糖 スパゲティ オリーブ油 ごま油 白ゴマ 米	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ オレンジ 葉ねぎ	496kca 16.0g	579kca 18.8g	
14(火)	人参スティック 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草のごま和え きくらげの中華スープ	チーズパン 牛乳	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ひじき チーズ	マヨネーズ 米 ごま油 片栗粉 白ごま 三温糖 薄力粉 強力粉 サラダ油	にんじん 白ねぎ たまねぎ 葉ねぎ ほうれん草 白菜 もやし きくらげ えのき	464kca 15.9g	589kca 20.2g	
15(水)	マカロニきな粉 牛乳	ごはん ポトフ 鮭のきのこクリームソース もやしのゴマサラダ	七五三クッキー 牛乳	きな粉 牛乳 さけ ひじき ベーコン	マカロニ 三温糖 米 白ゴマ 薄力粉 バター ごま油 じゃがいも サラダ油	しめじ えのきだけ もやし エリンギ たまねぎ コーン グリーンピース にんじん	486kca 17.4g	586kca 20.1g	
16(木)	ボン菓子 牛乳	誕生会ランチプレート🎂	バナナケーキ 牛乳	牛乳 鶏ささみ 鶏肉 チーズ ひじき	米 ホットケーキミックス バター マカロニ 三温糖 マヨネーズ 生クリーム	にんじん たまねぎ パナナ グリーンピース りんご フロッコリー カリフラワー	498kca 17.3g	605kca 21.7g	
17(金)	🍎 やさいも会 🍎			寒天 牛乳 ひじき 鶏ささみ 豚肉 鶏卵 かつお節 あおのり	三温糖 米 さつまいも 里手 薄力粉 サラダ油	ごぼう にんじん 大根 しめじ 葉ねぎ キャベツ	453kca 14.7g	650kca 21.4g	
18(土)	じゃがバター 牛乳	味噌ラーメン 大根のそぼろあんかけ バナナ	のり巻きむすび 牛乳	牛乳 豚肉 豚ひき肉 ひじき のり	じゃがいも バター ごま油 中華めん 片栗粉 米 白ゴマ	もやし キャベツ にんじん たまねぎ 葉ねぎ コーン 大根 パナナ	503kca 17.0g	611kca 20.8g	
20(月)	🍷 日本の郷土料理ツアー 🍷 【青森県】			きな粉 牛乳 鶏手羽元 ひじき 塩昆布 豚肉 油あげ チーズ	薄力粉 三温糖 米 ごま油 じゃがいも 片栗粉 食パン	キャベツ にんじん しいたけ 大根 たまねぎ	501kca 17.5g	584kca 20.5g	
21(火)	大根スティック 牛乳	ごはん 鶏手羽元の旨煮 きゃべつの昆布和え いものおつけばっと	ピザトースト 牛乳	牛乳 鶏卵 ベーコン チーズ 鶏ささみ ひじき わかめ	マヨネーズ じゃがいも サラダ油 三温糖 米 白ゴマ	大根 にんじん たまねぎ ほうれん草 きゅうり もやし キャベツ コーン	458kca 16.6g	583kca 21.1g	
22(水)	ころころ さつま芋 牛乳	ごはん 鶏肉のピカタ 大根と水菜のマヨ和え 豆腐のすまし汁	ココアマフィン 牛乳	牛乳 鶏肉 鶏卵 チーズ ひじき ハム	さつまいも 三温糖 米 薄力粉 マヨネーズ バター	大根 水菜 しめじ 豆腐 たまねぎ	483kca 16.9g	587kca 21.1g	
24(金)	ミルク蒸しパン 牛乳	小松菜ごはん たら味噌マヨ焼き シャーマンポテト オニオンスープ	抹茶とあずきの パウンドケーキ 牛乳	牛乳 脱脂粉乳 たら ちりめんじゃこ ひじき ベーコン あずき缶詰	薄力粉 三温糖 白ゴマ ごま油 米 マヨネーズ サラダ油 じゃがいも バター	ごまつな たまねぎ 葉ねぎ	484kca 17.4g	579kca 21.0g	
25(土)	虻ラスク 牛乳	中華丼 フレンチサラダ 豆腐とかぼちゃの味噌汁	ちんすこう 牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏ささみ ひじき 豆腐	心 バター 三温糖 片栗粉 米 サラダ油 薄力粉	にんじん たまねぎ 青梗菜 白菜 キャベツ きゅうり かぼちゃ	493kca 17.5g	591kca 20.2g	
27(月)	マヨトースト 牛乳	ごはん 鶏肉のトマト煮 長芋のサラダ 油揚げの味噌汁	カラメル マフィン 牛乳	牛乳 鶏肉 ひじき 油あげ 鶏卵	食パン マヨネーズ 米 じゃがいも 三温糖 長いも 片栗粉 白ゴマ 薄力粉 バター	にんじん たまねぎ フロッコリー トマト缶 水菜 葉ねぎ	501kca 17.0g	602kca 20.2g	
28(火)	マカロニ みたらし 牛乳	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ 麩のすまし汁	豆腐ケーキ 牛乳	牛乳 豚肉 鶏卵 ひじき 豆腐	マカロニ 三温糖 ごま油 片栗粉 米 じゃがいも しらたき はるさめ 心 薄力粉 バター	にんじん グリーンピース たまねぎ きゅうり 葉ねぎ	477kca 16.1g	590kca 19.5g	
29(水)	いちご ヨーグルト	ごはん かきたま汁 豚肉のしょうが焼き カブのそぼろ煮	さつま芋 蒸しパン 牛乳	ヨーグルト 豚肉 鶏ひき肉 ひじき 鶏卵 牛乳	いちごジャム 米 片栗粉 薄力粉 三温糖 さつまいも サラダ油	たまねぎ もやし しょうが 心 にんじん	440kca 16.0g	594kca 21.4g	
30(木)	グレープ寒天 牛乳	リクエスト献立 うさぎ組🐰	きな粉クッキー 牛乳	寒天 牛乳 鶏肉 ハム ひじき のり きな粉	三温糖 米 白ゴマ ごま油 里手 薄力粉 サラダ油 バター	グレープジュース もやし きゅうり 白ねぎ にんじん 葉ねぎ	499kca 16.7g	596kca 21.1g	
※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみとなります。							1か月平均	483kca 16.6g	594kca 20.4g