



11月 献立表



令和5年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他		栄養価	
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他		幼児	乳児
1 水	雑穀ご飯 キーマカレー キャベツの和え物 りんご	ハム蒸しパン	豚ひき肉 ロースハム	米 もちきび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし りんご バセリ	水 カレールウ こいくちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダー		126kcal たんぱく質:13.1g 脂質:11.6g カルシウム:61mg 食塩相当量:1.8g	126kcal たんぱく質:10.7g 脂質:11.6g カルシウム:49mg 食塩相当量:1.3g
2 木	ご飯 根菜の味噌汁 たらの竜田揚げ 高野豆腐のそぼろ煮 チーズ	シュガーパイ 牛乳	味噌 たら 鶏肉 高野豆腐 チーズ 牛乳	米 里芋 ごま油 片栗粉 油 バイシート グラニュー糖	干しいたけ 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ 昆布 にんにく しょうが 小松菜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ		126kcal たんぱく質:26.1g 脂質:26.9g カルシウム:314mg 食塩相当量:1.7g	126kcal たんぱく質:21.6g 脂質:24.2g カルシウム:266mg 食塩相当量:1.4g
4 土	ご飯 味噌汁 豚肉の生巻炒め 大根のごまヨサダ オレンジ	しらすおにぎり	味噌 豚肉 しらす	米 さつまい 油 ノンエッグマヨネーズ ごま	干しいたけ 白菜 ほうれん草 昆布 玉ねぎ しょうが グリンピース 大根 きゅうり 人参 オレンジ	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 塩		126kcal たんぱく質:19.1g 脂質:15.5g カルシウム:109mg 食塩相当量:1.3g	126kcal たんぱく質:16.2g 脂質:13.3g カルシウム:84mg 食塩相当量:1.2g
6 月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き じゃが芋の炒め物 パナナ	卵・乳を使わないクッキー 牛乳	味噌 さば 牛乳	米 小切敷 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 パナナ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん ベーキングパウダー		126kcal たんぱく質:24.4g 脂質:23.8g カルシウム:223mg 食塩相当量:1.5g	126kcal たんぱく質:19.7g 脂質:19.1g カルシウム:179mg 食塩相当量:1.1g
7 火	丸パン コンソメスープ マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ パナナ	ツナおにぎり 小魚	鶏肉 牛乳 チーズ かつおフレーク 煮干し パン粉 米	丸パン マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 米	白菜 人参 エリンギ 玉ねぎ パセリ もやし チンゲン菜 コーン パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング こいくちしょうゆ		126kcal たんぱく質:21.5g 脂質:15.2g カルシウム:264mg 食塩相当量:1.5g	126kcal たんぱく質:18.5g 脂質:11.4g カルシウム:208mg 食塩相当量:1.7g
8 水	【立冬】里芋ご飯 すまし汁 えび入りの揚げ揚げ 小松菜のお浸し チーズ	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏肉 高野豆腐 えび かつお節 チーズ 牛乳	米 里芋 薄力粉 片栗粉 油 フルーツパン	さいやんげん 干しいたけ かぶ わかめ 昆布 玉ねぎ れんこん 人参 小松菜 キャベツ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩		126kcal たんぱく質:23.1g 脂質:15.2g カルシウム:458mg 食塩相当量:1.4g	126kcal たんぱく質:17.5g 脂質:15.2g カルシウム:380mg 食塩相当量:1.1g
9 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き 切干大根の炒め煮 オレンジ	さつまい芋蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 高野豆腐 牛乳	米 ごま油 ごま 油 薄力粉 砂糖 さつまい	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 なめこ 昆布 しょうが にんにく 切干大根 人参 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 料理酒 ベーキングパウダー		126kcal たんぱく質:23.1g 脂質:15.2g カルシウム:295mg 食塩相当量:1.5g	126kcal たんぱく質:19.3g 脂質:13.3g カルシウム:240mg 食塩相当量:1.2g
10 金	麦ご飯 味噌汁 チキンカレー 白菜のごま和え りんご	塩焼きそば	味噌 鶏肉 木綿豆腐 豚肉	米 押し麦 パン粉 片栗粉 ごま 砂糖 蒸し中華 ごま油	干しいたけ 南瓜 大根 しめじ 昆布 玉ねぎ 白菜 人参 小松菜 りんご もやし にら	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素		126kcal たんぱく質:20.6g 脂質:12.9g カルシウム:108mg 食塩相当量:1.6g	126kcal たんぱく質:16.8g 脂質:10.3g カルシウム:108mg 食塩相当量:1.3g
11 土	豚肉のうま煮丼 オニオンスープ 中華和え パナナ	ほうれん草パンケーキ 牛乳	豚肉 厚揚げ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 薄力粉 油	人参 チンゲン菜 玉ねぎ 干しいたけ バセリ キャベツ コーン パナナ ほうれん草	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 ベーキングパウダー		126kcal たんぱく質:21.1g 脂質:18.4g カルシウム:318mg 食塩相当量:1.4g	126kcal たんぱく質:17.1g 脂質:14.8g カルシウム:232mg 食塩相当量:1.2g
13 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨ醤油炒め わかめの酢の物 オレンジ	粉ふき芋 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃが芋	干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 大根 わかめ きゅうり オレンジ バセリ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 穀物酢 塩		126kcal たんぱく質:21.9g 脂質:14.6g カルシウム:249mg 食塩相当量:1.4g	126kcal たんぱく質:17.8g 脂質:11.7g カルシウム:182mg 食塩相当量:1.2g
14 火	ご飯 味噌汁 白身魚フライ 手作りなめたけ和え チーズ	ゆかりおにぎり 小魚	味噌 かれい チーズ 煮干し	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉	干しいたけ もやし しめじ 万能ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 人参 えのき ゆかり	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ		126kcal たんぱく質:26.9g 脂質:13.6g カルシウム:264mg 食塩相当量:1.5g	126kcal たんぱく質:21.8g 脂質:12.7g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.6g
15 水	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鶏肉のねぎ味噌焼き ほうれん草と油揚げの和え物 パナナ	卵を使わないマーマレード ドマドレーヌ 牛乳	小豆 かつお節 鶏肉 味噌 油揚げ 牛乳	米 もち米 ごま 小切敷 砂糖 無塩バター 薄力粉 マーマレード	干しいたけ 大根 人参 昆布 長ねぎ ほうれん草 白菜 パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー		126kcal たんぱく質:21.6g 脂質:21.6g カルシウム:290mg 食塩相当量:1.3g	126kcal たんぱく質:19.5g 脂質:17.2g カルシウム:232mg 食塩相当量:1g
16 木	玄米入りご飯 味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ 和風サラダ オレンジ	キャベツのお好み焼き	味噌 木綿豆腐 鶏肉 かつお節	米 玄米 じゃが芋 油 片栗粉 砂糖 ごま油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 切干大根 わかめ 昆布 玉ねぎ チンゲン菜 もやし コーン オレンジ キャベツ 青のり	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 中濃ソース		126kcal たんぱく質:21.2g 脂質:13.5g カルシウム:131mg 食塩相当量:1.3g	126kcal たんぱく質:17.2g 脂質:11.4g カルシウム:107mg 食塩相当量:1.2g
17 金	肉野菜丼 味噌汁 大根のしらす和え パナナ	きな粉蒸しパン 牛乳	豚肉 味噌 しらす きな粉 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 にら しょうが 干しいたけ 南瓜 えのき ほうれん草 昆布 大根 きゅうり パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 ベーキングパウダー		126kcal たんぱく質:22.5g 脂質:18.4g カルシウム:260mg 食塩相当量:1.5g	126kcal たんぱく質:17.2g 脂質:14.8g カルシウム:208mg 食塩相当量:1.2g
18 土	具沢山うどん さつまいのレモン煮 チーズ	ピラフ 牛乳	鶏肉 油揚げ チーズ ロースハム 牛乳	うどん さつまい 砂糖 米 無塩バター	白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 レモン 玉ねぎ バセリ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素		126kcal たんぱく質:20.9g 脂質:12.5g カルシウム:328mg 食塩相当量:1.8g	126kcal たんぱく質:17.2g 脂質:14.8g カルシウム:274mg 食塩相当量:1.8g
20 月	ご飯 味噌汁 ツナカレー 人参ドレッシングサラダ オレンジ	ごまおこし 牛乳	かつおフレーク 牛乳	米 じゃが芋 油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま	玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 パプリカ オレンジ	水 カレールウ 人参ドレッシング		126kcal たんぱく質:16.7g 脂質:15.8g カルシウム:282mg 食塩相当量:2.1g	126kcal たんぱく質:13.5g 脂質:15.7g カルシウム:282mg 食塩相当量:1.1g
21 火	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ コールスローサラダ りんご	わかめおにぎり 小魚	豚ひき肉 木綿豆腐 煮干し	米 パン粉 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ コーン バセリ キャベツ 人参 きゅうり りんご わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢		126kcal たんぱく質:21.2g 脂質:11.7g カルシウム:271mg 食塩相当量:1.3g	126kcal たんぱく質:18.3g 脂質:10.3g カルシウム:143mg 食塩相当量:1.2g
22 水	鶏そぼろ丼 味噌汁 じゃが芋とごぼうの煮物 オレンジ	ぶどうゼリー	鶏肉 味噌	米 油 砂糖 小切敷 じゃが芋	長ねぎ しょうが ほうれん草 干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 ごぼう オレンジ ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 万能つゆ		126kcal たんぱく質:22.5g 脂質:9.7g カルシウム:58mg 食塩相当量:1.1g	126kcal たんぱく質:12.1g 脂質:7.5g カルシウム:42mg 食塩相当量:1g
24 金	【小雪】まいたけご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ブロッコリーとささみの和え物 パナナ	ジャム蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 赤魚 鶏肉 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油 いちごジャム	まいたけ 人参 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 しょうが ブロッコリー もやし パナナ	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん ベーキングパウダー		126kcal たんぱく質:27.2g 脂質:13.3g カルシウム:271mg 食塩相当量:1.8g	126kcal たんぱく質:21.9g 脂質:10.8g カルシウム:218mg 食塩相当量:1.5g
25 土	ご飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め物 白菜の甘酢和え チーズ	さつまい芋のきな粉和え 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 チーズ きな粉 牛乳	米 油 砂糖 さつまい ごま	干しいたけ もやし しめじ にら 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 塩		126kcal たんぱく質:22.6g 脂質:21g カルシウム:424mg 食塩相当量:1.5g	126kcal たんぱく質:17.2g 脂質:17.2g カルシウム:354mg 食塩相当量:1.1g
27 月	スパゲティナポリタン コンソメスープ かぼちゃサラダ チーズ	ふりかけおにぎり 小魚	ウインナー チーズ ふりかけかつお 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ ピーマン 人参 コーン チンゲン菜 バセリ 南瓜 きゅうり レーズン	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水		126kcal たんぱく質:19.7g 脂質:13.2g カルシウム:237mg 食塩相当量:2g	126kcal たんぱく質:10.9g 脂質:10.9g カルシウム:204mg 食塩相当量:1.8g
28 火	ご飯 味噌汁 【給食の献立】鶏肉のココロ甘酢あんかけ ポイルブロッコリー パナナ	ジャムヨーグルト	油揚げ 味噌 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 片栗粉 油 さつまい 砂糖	干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 かぶ 人参 小松菜 ブロッコリー パナナ りんごソース	水 料理酒 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢		126kcal たんぱく質:20g 脂質:18.1g カルシウム:180mg 食塩相当量:1.4g	126kcal たんぱく質:16g 脂質:14.5g カルシウム:142mg 食塩相当量:1.2g
29 水	ご飯 野菜スープ マーボー豆腐 ほうれん草のナムル りんご	おかかチーズおにぎり	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 かつお節 チーズ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 もやし りんご 焼きのり	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒		126kcal たんぱく質:20g 脂質:14g カルシウム:173mg 食塩相当量:1.4g	126kcal たんぱく質:11.7g 脂質:11.7g カルシウム:145mg 食塩相当量:1.3g
30 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきとくわの煮物 オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 焼ききし 牛乳	米 じゃが芋 塩こうじ ごま油 薄力粉 砂糖	干しいたけ しめじ キャベツ 昆布 人参 ひじき オレンジ	水 万能つゆ 料理酒 ベーキングパウダー ココア		126kcal たんぱく質:23.2g 脂質:16.8g カルシウム:303mg 食塩相当量:2g	126kcal たんぱく質:19.3g 脂質:13.9g カルシウム:253mg 食塩相当量:1.8g

☆ 今月の平均給与栄養価 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	589	20.6	16.4	270	1.6
幼児 平均量	596	21.3	16.7	241	1.6
乳児 目標量	493	17.3	13.7	225	1.5
乳児 平均量	500	17.5	13.9	198	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。