

		令和 5年 11月分 給食だより			ひとつぶ保育園
日	曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1	水	ごはん 千切り大根の炒め煮 豚汁 味付けのり	・米 ・米千切り大根、油あげ、鶏肉、人参、油、水、出しかつお、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・豚肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、人参、ごぼう、じゃがいも、青ネギ、油、出し汁、みそ ・味付けのり	牛乳 チヂミ焼き	牛乳 チヂミ焼き くだもの
2	木	ごはん 鮭のムニエル(0歳は煮魚) ごまネーズ和え 白菜スープ	・米 ・べにざけ、塩・こしょう、小麦粉(薄力粉)、バター、油 ・キャベツ、人参、きゅうり、マヨネーズ風調味料、すりごま、塩 ・豚肉、はくさい、人参、青ネギ、鶏がらスープ、塩、こしょう、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 あべかわ風 くだもの
4	土	カレーうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、牛肉、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、出し汁、カレールウ、片栗粉 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
6	・月	食パン(0歳はごはん) ハヤシシチュー	・食パン ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、コンソメ、塩・こしょう、ハヤシルウ、ケチャップ、水	牛乳 きな粉おにぎり	牛乳 きな粉おにぎり くだもの
20		ツナサラダ	・ツナ、人参、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ風調味料		
7	・火	ごはん 鯖のみそ煮(0歳は煮魚) おひたし すまし汁	・米 ・さば(切り身)、上白糖、みりん、酒、しょうゆ(濃)、みそ、甘みそ ・ほうれん草、キャベツ、人参、しょうゆ(薄)、上白糖 木綿豆腐、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 クレープ くだもの
8	・水	ごはん ビビンバ風 コーンと卵の華風スープ	・米 ・牛肉、人参、上白糖、しょうゆ(濃)、油、チンゲンサイ、すりごま、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油 ・クリームコーン(缶)、トマト、たけのこ(水煮)、卵、パセリ、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、片栗粉	牛乳 アップルサンド	牛乳 アップルサンド くだもの
22					
9	木	ごはん 寄せ揚げ (0歳は野菜と豆腐の煮物) フレンチサラダ オニオンスープ	・米 ・さつまいも、玉ねぎ、ピーマン、ちくわ、人参、むきえび、小麦粉(小麦粉)、塩、油 ・キャベツ、きゅうり、トマト、酢、油、上白糖、塩・こしょう ・玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ、水、塩・こしょう、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 キャラットゼリー くだもの
10	・金	ごはん みそおでん	・米 ・鶏肉、ちくわ、厚揚げ、板こんにゃく、じゃがいも、だいこん、人参、出し汁、みそ、上白糖、しょうゆ(濃)、	牛乳 ふかし芋(10日) 大学芋(24日)	牛乳 ふかし芋 くだもの
24		磯部和え	・こまつな、もやし、きざみのり、しょうゆ(薄)、上白糖		
11	土	焼きそば (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん(めん)、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース、とんかつソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
13	・月	超熟ロール(0歳はごはん) おいものポターージュ	・超熟ロール ・鶏肉、さつまいも、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、塩、こしょう、コンソメ、牛乳、シチュールウ、水	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ホットケーキ くだもの
27		ブロッコリーのマヨネーズあえ	・ブロッコリー、人参、ホールコーン(缶)、マヨネーズ風調味料		
14	火	ごはん 肉とかぼちゃのうま煮 かつお和え	・米 ・牛肉、かぼちゃ、玉ねぎ、三度豆、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁 ・ほうれん草、はくさい、キャベツ、花かつお、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆腐みたらし くだもの
15	・水	ごはん チキンカレー	・米 ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、塩・こしょう、コンソメ、カレールウ、りんご、水	牛乳 スイートポテト	牛乳 スイートポテト くだもの
29		白す和え	・キャベツ、きゅうり、しらす干し、酢、上白糖、しょうゆ(薄)		
16	・木	ごはん あんかけ豆腐	・米 ・木綿豆腐、合ミンチ、人参、もやし、干し椎茸、青ネギ、油、しょうが、にんにく、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ(濃)、みりん、片栗粉、ごま油	牛乳 おかし くだもの	牛乳 りんごむしパン くだもの
30		炒めなます	・だいこん、人参、しらす干し、上白糖、しょうゆ(濃)、酢、すりごま、油		
17	金	さつまいもご飯 ヒレカツ (0歳は鶏肉のほぐし煮) ごまあえ みそ汁	・米、さつまいも、酒、塩 ・豚肉(ヒレ)、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、水、油 ・キャベツ、きゅうり、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖 ・木綿豆腐、わかめ、玉ねぎ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 おかし くだもの
18	土	スパゲティミートソース (0歳はぞうすい) くだもの	・スパゲティ、油、合ミンチ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、油、にんにく、しょうが、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
25	土	鶏南蛮 (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、鶏肉、かまぼこ、玉ねぎ、ほうれん草、人参、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん、片栗粉 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
28	火	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆腐みたらし くだもの
◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー					

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1～2歳)	601	20.2	18.6	329	2	291	0.34	0.47	48	4.3	1.5
以上児(3～5歳)	641	20.9	19.5	281	2.4	323	0.37	0.43	59	5.2	1.8