



11月 献立表



令和6年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食		体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	肉野菜うどん キャベツの味噌和え ミルクゼリー 麦茶		豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	うどん 油 ごま 砂糖 ごま油	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 キャベツ わかめ アガー	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
6 水	青のりご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の玉子焼き 納豆和え パナナ 麦茶		高野豆腐 味噌 鶏卵 鶏肉 納豆	米 じゃが芋 油	青のり 干しいたけ 玉ねぎ しめじ 昆布 人参 白菜 ほうれん草 パナナ	水 塩 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
8 金	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ唐揚げ ひじきとさつま芋の煮物 グレープフルーツ 麦茶		高野豆腐 味噌 鶏肉 油揚げ	米 塩こうじ 片栗粉 油 さつま芋	干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 しょうが ひじき 人参 グリンピース グレープフルーツ	水 料理酒 万能つゆ 麦茶
11 月	玄米入りご飯 中華スープ マーボー豆腐 ナムル ジョア 麦茶		木綿豆腐 豚肉 味噌 ジョア	米 玄米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 もやし	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
13 水	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 りんご 麦茶		鶏肉 牛乳 チーズ	丸パン マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉	人参 しめじ かぶ 玉ねぎ バセリ キャベツ コーン りんご	水 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング 麦茶
15 金	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鮭の味噌焼き ほうれん草と油揚げの和え物 ぶどうゼリー 麦茶		小豆 かつお節 鮭 味噌 油揚げ	米 もち米 ごま 小切麩 砂糖	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 白菜 ぶどうジュース アガー	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
18 月	スパゲティナポリタン ミルクスープ さつま芋サラダ オレンジ 麦茶		ウインナー 牛乳 スキムミルク	スパゲティ 油 砂糖 無塩バター さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 バセリ きゅうり オレンジ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶
20 水	ゆかりご飯 根菜の味噌汁 ひき肉入り玉子焼き なめたけ和え ヨーグルト 麦茶		味噌 鶏卵 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 里芋 ごま油 油 砂糖	ゆかり 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ 昆布 ひじき グリンピース キャベツ 小松菜 なめ茸	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
22 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 りんご 麦茶		油揚げ 味噌 赤魚 鶏肉	米 砂糖	まいたけ 人参 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 しょうが ブロッコリー もやし りんご	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
25 月	黒米入りご飯 ポークカレー ツナ入りフレンチサラダ グレープフルーツ 麦茶		豚肉 かつおフレーク	米 黒米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン グレープフルーツ	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
27 水	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き れんこんのきんぴら バイナップル 麦茶		味噌 鶏肉 焼き竹輪	米 砂糖 ごま油	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 りんご 人参 れんこん しらたき グリンピース バイン缶	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
29 金	ご飯 コーンスープ ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ チーズ 麦茶		牛乳 豚肉 木綿豆腐 チーズ	米 パン粉 片栗粉	玉ねぎ コーン コーンクリーム バセリ キャベツ 小松菜	水 ホワイトソース 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

		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	415	14.5	11.5	100	1.2
	平均量	430	16.4	12.9	155	1.2
乳 児	目標量					
	平均量	359	13.6	10.4	133	1.1

☆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。