



11月給食献立表



令和4年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	以上児のみ ①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)	
									主食	午前おやつ 午後おやつ
月	7 21	鶏肉のテリマヨ焼き 白菜とツナのサラダ 柿	① 370kcal ② 21.6g ③ 12.1g ④ 1.4g	小麦粉 油 マヨネーズ 三温糖	鶏肉 ツナ	玉葱 人参 きゅうり 白菜 トマト 柿	しょうゆ みりん こしょう 酢 塩	スキムミルク ゼリー 小魚 おせんべい	ごはん	牛乳 ウエハース 牛乳 ゼリー おせんべい
火	1 22	麻婆豆腐 きのこじゃがいもの ソース炒め ワカメスープ	① 496kcal ② 16.4g ③ 22.8g ④ 1.6g	三温糖 じゃが芋	豚肉 味噌 木綿豆腐 ウインナー わかめ	生姜 長ねぎ にんにく 人参 舞茸 しいたけ 玉葱 ほうれん草 コーン缶	しょうゆ 酒 ソース 中華だし 塩	麦茶 ★さつま芋 クッキー	ロールパン	牛乳 ビスケット 麦茶 ★さつま芋クッキー
水	2 16	チキンカレー チーズ ブロッコリーとコーンのサラダ	① 385kcal ② 16.6g ③ 13.9g ④ 1.0g	じゃが芋 マヨネーズ ごま 三温糖	鶏肉 チーズ	玉葱 人参 ほうれん草 ブロッコリー コーン缶	カレールー 酢 ソース ケチャップ	麦茶 ★きのこ わかめ おにぎり	ごはん	牛乳 せんべい 麦茶 ★きのこ わかめおにぎり
木	10 24	赤魚のきのこあんかけ ひじきの煮物 根菜の味噌汁	① 241kcal ② 16.2g ③ 12.7g ④ 1.3g	小麦粉 ごま油	赤魚 ひじき 油揚げ 味噌 煮干し	生姜 人参 玉葱 舞茸 しめじ ごぼう 大根 れんこん 長葱 しいたけ	和風だし しょうゆ みりん	麦茶 ★手作り ようかん	しらす ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★手作り羊羹
金	4 18	鶏肉の磯部焼き オーロラサラダ ちゃんぽんスープ	① 368kcal ② 19.8g ③ 13.7g ④ 1.0g	油 小麦粉 マヨネーズ ごま油	鶏肉 青のり かまぼこ 牛乳	人参 白菜 ブロッコリー コーン缶 もやし キャベツ しいたけ	塩 ケチャップ 鶏ガラ	スキムミルク バナナ ウエハース	ちゃんぽん うどん	牛乳 クラッカー 牛乳 バナナ ウエハース
土	5 19	チキンナゲット 野菜ソテー 味噌汁	★お誕生日会メニュー(8日)★ ♪鶏肉とごぼうの炊き込みご飯 ♪さつま芋のかき揚げ ♪花麩のすまし汁 ♪梨 おやつ ♪麦茶 ★スイートポテトケーキ							牛乳 クッキー 麦茶 ゼリー ウエハース
月	14 28	豚肉と野菜の Pasta ごぼうの味噌マヨサラダ かぶのポトフ	① 514kcal ② 17.7g ③ 14.5g ④ 1.8g	ごま油 じゃが芋 マヨネーズ	豚肉 ベーコン 味噌	玉葱 人参 白菜 キャベツ ごぼう コーン缶 きゅうり かぶ	塩 こしょう コンソメ	麦茶 芋けんぴ ヨーグルト	豚肉と野菜の Pasta	牛乳 パイ 麦茶 ビオラ ヨーグルト
火	15 29	豚肉の甘辛炒め わかめの酢の物 豆腐ときのこの味噌汁	① 344kcal ② 14.0g ③ 12.3g ④ 1.4g	三温糖	豚肉 わかめ 木綿豆腐 味噌 煮干し	人参 玉葱 かぼちゃ きゅうり 舞茸 しめじ なめこ 長葱	しょうゆ 酒 みりん 酢	麦茶 ★南瓜ホット ケーキ	ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★南瓜 ホットケーキ
水	9 30	冬野菜のトマトシチュー 野菜と豆腐のナゲット りんご	① 413kcal ② 20.5g ③ 10.1g ④ 1.5g	油	とり肉 牛乳 豆腐 枝豆	玉葱 人参 大根 かぼちゃ ほうれん草 トマト缶 しめじ	しょうゆ 酢 中華味	スキムミルク ★みたらし マカロニ	わかめごはん	牛乳 クッキー 牛乳 ★みたらし加工
木	17	さばの味噌煮 かぼちゃサラダ しょうがスープ	① 340kcal ② 21.3g ③ 14.8g ④ 1.7g	ごま 三温糖	豚肉 味噌 卵 豆腐	かぼちゃ きゅうり 人参 レーズ 長葱 生姜	酒 みりん こしょう しょうゆ	麦茶 ★ツナコーン ピザパン	ごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 ★ツナ コーンピザパン
金	11 25	鶏肉のチリソース和え 春雨サラダ ワンタンスープ	① 474kcal ② 21.8g ③ 19.5g ④ 1.4g	片栗粉 油 春雨 ごま油 三温糖 餃子の皮	鶏肉 プレスハム 豚肉	長葱 白菜 きゅうり トマト もやし 人参 ほうれん草	ケチャップ 酢 しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	スキムミルク プチ マドレーヌ 柿	ジャムパン	牛乳 クラッカー 牛乳 柿 プチマドレーヌ
土	12 26	鶏の唐揚げ 温野菜サラダ すまし汁	今月のクッキングは梅、桃A「ホットケーキ」B組 「ツナコーンピザパン」作りを行います！(以上児さんのみ) 梅組(15日)桃A組(29日)桃B組(17日) 🍷エプロン、三角巾、マスクを持たせてください🍷							牛乳 ウエハース 麦茶 ヨーグルト せんべい

★11月使用の旬の食材…ブロッコリー、さつま芋、きのこ、大根、かぼちゃ
さといも、ほうれん草、れんこん、レタス、じゃが芋、柿、梨、りんご、小豆

※ 都合により献立内容を変更する場合がございます。ご了承ください

