



11月給食献立表



令和5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	6 20	鶏の塩唐揚げ 里芋の味噌煮 かぶのポトフ	① 398kcal ② 13.8g ③ 21.3g ④ 1.4g	片栗粉 三温糖 里芋 じゃが芋	鶏肉 ウインナー 味噌	玉葱 人参 かぶ キャベツ 小松菜	塩 酒 和風だし しょうゆ コンソメ	麦茶 ★大学芋	ロールパン	牛乳 ウエハース 麦茶 ★大学芋
火	7 21	旬野菜カレー チーズサラダ ゆで卵	① 361kcal ② 19.7g ③ 17.8g ④ 2.1g	じゃが芋 さつま芋	豚肉 チーズ 卵	人参 玉葱 れんこん 大根 ほうれん草 レタス きゅうり	カレールー 塩 ソース ケチャップ 酢 コショウ マヨネーズ	麦茶 ★マシュマロ ボール	ごはん	牛乳 ビスケット 麦茶 ★マシュマロ ボール
水	1 22	鶏の照り焼き 味噌ドレッシングサラダ わかめと豆腐のすまし汁	① 350kcal ② 26.5g ① 8.3g ④ 2.2g	ごま 三温糖	鶏肉 わかめ 木綿豆腐 味噌	人参 キャベツ ブロッコリー コーン缶 長ねぎ	しょうゆ 酒 塩 和風だし	スキムミルク バナナ クッキー 小魚	鮭ご飯	牛乳 せんべい 牛乳 バナナ クッキー
木	2 16	豚肉と野菜の Pasta ツナサラダ 柿	① 417kcal ② 14.0g ③ 18.4g ④ 0.9g	スパゲッティ 三温糖	豚肉 シーチキン	にんにく 人参 玉葱 キャベツ 小松菜 トマト しめじ レタス ブロッコリー 柿	塩 酢 コンソメ こしょう	麦茶 ヨーグルト 芋けんぴ	豚肉と野菜の Pasta	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★ヨーグルト 蒸しパン
金	17	さんまと大根の煮物 れんこんのごまマヨ和え かぼちゃの味噌汁	① 344kcal ② 16.5g ③ 13.3g ④ 2.0g	三温糖 マヨネーズ ごま	さんま ハム 油揚げ 味噌 煮干し	人参 大根 れんこん ほうれん草 キャベツ かぼちゃ 玉葱	しょうゆ 酒 塩 和風だし	麦茶 ★ヨーグルト 蒸しパン	ごはん	牛乳 クラッカー 麦茶 野菜かりん とう ヨーグルト
土	4 18	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) ♪鶏肉ときのこの炊き込みご飯 ♪南瓜コロッケ ♪手毬麩のすまし汁 ♪梨 おやつ ♪麦茶 ★スイートポテトケーキ							牛乳 クッキー 麦茶 セリー ウエハース
月	13 27	豚肉の甘酢焼き ごぼうの味噌マヨサラダ 鶏ガラスープ	① 313kcal ② 10.6g ③ 21.5g ④ 0.9g	三温糖 マヨネーズ	豚肉 味噌	玉葱 人参 キャベツ レタス ごぼう コーン缶 きゅうり 切干し大根	塩 酢 鶏ガラだし しょうゆ	麦茶 ★ウインナー ロール	ごはん	牛乳 パイ 麦茶 ★ウインナー ロール
火	14 28	鶏マヨ 春雨サラダ 根菜たっぷり豚汁	① 369kcal ② 18.9g ③ 12.8g ④ 1.6g	三温糖 マヨネーズ 油 里芋	鶏肉 豚肉 味噌 煮干し	人参 きゅうり レタス トマト れんこん 大根 しめじ 長葱 ごぼう	しょうゆ 塩 レモン汁 酢	麦茶 ★鶏肉と れんこんの おにぎり	ジャムパン	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★鶏肉と れんこんの おにぎり
水	29	白身魚のきのこあんかけ ブロッコリーナムル オレンジ	① 305kcal ② 21.5g ③ 6.6g ④ 1.8g	ごま ごま油	白身魚	玉葱 舞茸 しめじ 人参 ほうれん草 ブロッコリー もやし オレンジ	しょうゆ 和風だし 中華味 塩	スキムミルク クラッカー ミニセリー 小魚	ゆかりご飯	牛乳 クッキー 牛乳 クラッカー ミニセリー
木	9 30	豚の生姜焼き さつま芋サラダ 豆腐ときのこスープ	① 326kcal ② 10.6g ③ 17.5g ④ 1.2g	三温糖 さつま芋	豚肉 ハム 木綿豆腐	生姜 キャベツ 玉葱 きゅうり 人参 長ねぎ 舞茸 えのき しめじ	しょうゆ 酒 中華だし	麦茶 りんご パイ 小魚	ごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 りんご パイ
金	10 24	鶏肉とかぼちゃの煮物 ほうれん草のごま和え けんちん汁	① 218kcal ② 16.0g ③ 4.6g ④ 1.3g	三温糖 ごま	鶏肉 油揚げ	かぼちゃ 玉葱 人参 もやし ほうれん草 長葱 キャベツ ごぼう 大根 小松菜	しょうゆ 酒 塩 和風だし	麦茶 10日★きな粉 トースト 24日★小豆 トースト	けんちん うどん	牛乳 クラッカー 麦茶10日★きな粉 トースト24日★小 豆トースト
土	11 25	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「マシュマロボール」 桃B組「ウインナーロール」作りを行います！（以上児さんのみ） 梅組（7日）桃A組（21日）桃B組（13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 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、里芋
ほうれん草、れんこん、レタス、じゃが芋、さんま、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

