



11月の献立表



令和3年10月29日
宮野浦保育園

日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価(3才以上児)	
			午前 (3才未満児)	午後	黄 熱や力になる食べ物	赤 血や肉となる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質g 塩:食塩 g
1	月	鶏肉のチーズピカタ マカロニサラダ みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 クッキー	マカロニ マヨネーズ	鶏肉 卵 粉チーズ 味噌 牛乳	きゅうり 人参 コーン 小松菜 もやし りんご バナナ	E 323 P 16.6 F 14.8 塩 1.6	
2	水	みそおでん 生姜正油和え 味付けのり みかん	野菜ジュース	牛乳 星たべよ	じゃが芋 ごんにゃく 油 砂糖	うすら卵 油揚げ 豚肉 ち くわ さつま揚げ 牛乳	大根 人参 キャベツ きゅうり 生姜 みかん	E 328 P 19.3 F 13.3 塩 2.2	
4	木	さばのカレー揚げ コールスロー スープ バナナ	りんご	牛乳 手作りマドレーヌ	油 片栗粉 ホットケーキミッ クス 砂糖	さば ロースハム わかめ 卵 バター 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 玉ね ぎ バナナ りんご	E 409 P 15.9 F 23.3 塩 1.3	
5	金	豚肉のみそ炒め お浸し すまし汁 りんご	バナナ	牛乳 かぼちゃパイ	片栗粉 油 砂糖 ごま グラ ニュー糖	豚肉 味噌 なたと 豆腐 わかめ 生クリーム 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース も やし 小松菜 かぼちゃ りんご バナナ	E 467 P 21.5 F 23.9 塩 3.4	
6	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 油 片栗粉	豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	長ねぎ 人参 干しいたけ グリ ンピース 生姜 にんにく バナ ナ	E 305 P 14.6 F 16.1 塩 1.3	
8	月	親子煮 春雨サラダ みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 シュガートースト	砂糖 春雨 ごぼ油 食パン	鶏肉 卵 かまぼこ 油揚げ 味噌 牛乳 バター	玉ねぎ 人参 ししいたけ グリ ンピース もやし きゅうり コー ン チンゲン菜 バナナ	E 397 P 22.1 F 16.3 塩 2.9	
9	火	里芋コロッケ お浸し みそ汁 ゼリー	バナナ	牛乳 せんべい	じゃが芋 里芋 油 薄力粉 パン粉	豚挽肉 卵 豆腐 味噌 牛 乳	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 バナナ	E 385 P 14.3 F 13.4 塩 2	
10	水	ほっけの竜田揚げ すき昆布煮 けんちん汁 りんご	りんごジュース	麦茶 おにぎり	片栗粉 油 しらたき 砂糖 ごま油 米	ほっけ すき昆布 さつま揚 げ 薄揚げ 味噌	人参 キャベツ 長ねぎ りんご	E 323 P 14.3 F 11.7 塩 2.7	
11	木	豚肉の生姜焼き ブロッコリーサラダ みそ汁 柿	バナナ	牛乳 キャンディボテ	砂糖 油 片栗粉 マヨネーズ じゃが芋 さつま芋	豚肉 味噌 バター 牛乳	ピーマン 玉ねぎ 生姜 フロッ コリー キャベツ コーン 小松 菜 柿 バナナ	E 411 P 16.3 F 22.1 塩 1.7	
12	金	筑前煮 和え物 かき玉汁 バナナ	りんご	牛乳 味しらべ	ごんにゃく 油 砂糖 片栗粉	鶏肉 卵 牛乳	大根 れんこん 人参 孟宗水 煮 ごぼう 干しいたけ もやし 小 松菜 えのき チンゲン菜 バナ ナ りんご	E 250 P 17.2 F 11.8 塩 1.8	
13	土	五目あんかけ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	片栗粉	豚肉 牛乳	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ しいたけ バナナ	E 253 P 12.7 F 9.4 塩 1.1	
15	月	鶏肉のから揚げ 野菜スープ ゼリー ゆかり さつま芋と柿のサラダ	バナナ	牛乳 バームクーヘン	片栗粉 油 さつま芋 マヨ ネーズ	鶏肉 バター ロースハム 牛乳	生姜 きゅうり キャベツ 玉ね ぎ 人参 柿 バナナ	E 401 P 14.7 F 18.8 塩 2	
16	火	ヘルシーごぼう餃子 お浸し みそ汁 バナナ	りんご	牛乳 源氏パイ	ごま油 砂糖 餃子の皮	豚挽肉 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	ごぼう 長ねぎ キャベツ 生姜 もやし 人参 きゅうり 大根 しいたけ バナナ りんご	E 380 P 20.2 F 20.2 塩 1.6	
17	水	【誕生会メニュー】 ミートソーススパゲティ スープ ゼリー	バナナ	牛乳 誕生会ケーキ	スパゲティ 油	豚挽肉 粉チーズ 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく パセリ えのき 長ねぎ バナナ	E 642 P 25.2 F 24.9 塩 3.3	
18	木	煮魚 菊花和え 芋煮汁 柿	麦茶 粥ボ一口	牛乳 ジャムサンド	里芋 ごんにゃく 食パン	鮭 豚肉 油揚げ 味噌 牛 乳	菊 もやし 小松菜 人参 長ね ぎ しめじ ごぼう 柿	E 408 P 27.6 F 13 塩 2.4	
19	金	根菜バーグ 切干大根サラダ みそ汁 りんご	ぶどうジュース	牛乳 ビスケット	パン粉 油 砂糖 マヨネーズ 麩	豚挽肉 卵 味噌 牛乳	玉ねぎ れんこん 人参 ごぼう 切干大根 きゅうり コーン キャベツ りんご	E 393 P 17.3 F 20.5 塩 1.8	
20	土	クリームシチュー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース バ ナナ	E 301 P 14.2 F 11.1 塩 1.4	
22	月	五目卵蒸し ナムル みそ汁 ふりかけ りんご	麦茶 ウエハース	牛乳 いもいもドーナツ	油 砂糖 ごま ごま油 さつ ま芋 ホットケーキミックス	卵 鶏挽肉 わかめ 味噌 牛乳	人参 ししいたけ 長ねぎ もやし かぼちゃ 玉ねぎ りんご	E 399 P 16.3 F 16.7 塩 2.4	
24	水	赤魚の甘辛揚げ サラダ みそ汁 バナナ	りんご	牛乳 せんべい	片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	赤魚 味噌 牛乳	ブロッコリー トマト 大根 し めじ バナナ りんご	E 325 P 16.1 F 14.1 塩 2.1	
25	木	豆腐の鶏団子 和え物 のりの佃煮 みそ汁 柿	麦茶 ビスコ	牛乳 スティックパイ	片栗粉 油 グラニュー糖	鶏挽肉 豆腐 卵 わかめ 味噌 牛乳	孟宗水煮 長ねぎ 生姜 チンゲ ン菜 キャベツ 人参 玉ねぎ えのき 柿	E 370 P 18.2 F 20.6 塩 2.5	
26	金	肉じゃがカレー風味 和え物 だしがらの甘辛風 みかん	バナナ	牛乳 ハッピーターン	じゃが芋 つきこん 油 砂糖 片栗粉 ごま	豚肉 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリン ピース キャベツ 小松菜 みか ん バナナ	E 409 P 22.7 F 15.1 塩 2.6	
27	土	豚丼 牛乳 バナナ			しらたき 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ 生姜 バ ナナ	E 326 P 12.5 F 15.1 塩 0.9	
29	月	さつま芋カレー 白菜サラダ 牛乳 バナナ	野菜ジュース	牛乳 クッキー	さつま芋 ごま油 油	鶏肉 ロースハム 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリン ピース かぶ きゅうり コーン バナナ	E 457 P 15.9 F 21.3 塩 2.2	
30	火	【食の伝道師:鮭の解体】 鮭のちゃんちゃん焼き 付け合わせ みそ汁 ゼリー	バナナ	牛乳 大学芋	砂糖 さつま芋 油 黒ごま	鮭 味噌 豆腐 味噌 牛乳	キャベツ 人参 しめじ もやし ブロッコリー ミニトマト 長ね ぎ バナナ	E 327 P 21 F 9.2 塩 2.5	

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。

※3歳以上児の副食(完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。



※赤い字の日は完全給食でご飯はございません。

※青い字の日は手作りおやつの日です。 ※緑の字の日はカムカムの日です。よく噛んで食べる日です。



～☆ 調理室がキレイになりました ☆～

工事が無事に終わって、11月から新しい調理室で給食が開始されます。みんなにたくさん食べてもらえるように、がんばります!!