



11月 給食献立表



令和3年
中野幼稚園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	昼食	材 料 名		
				赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
1	月	409kcal 17.9g 11.5g 1.4g	ご飯 鶏のパン粉焼き キャベツのじゃこ和え 味噌汁	鶏肉 ちりめんじゃこ 味噌	パセリ・ケチャップ キャベツ・人参 玉ねぎ ねぎ	米・塩 パン粉・なたね油 上白糖・しょうゆ じゃが芋
2	火	445kcal 9.6g 13.9g 1.4g	ご飯/星型コロッケ ブロッコリーのハム和え 野菜スープ オレンジ	ハム コンソメ	ブロッコリー・人参 大根・コーン パセリ オレンジ	米・星のコロッケ とんかつソース・植物油 マヨネーズ しょうゆ
4	木	348kcal 15.5g 6.2g 1.4g	ご飯 豚肉のねぎ塩焼き インゲンのごま和え 味噌汁	豚肉 チキンスープ 味噌	玉ねぎ・白ネギ しょうが・インゲン 人参 わかめ	米・なたね油 みりん・塩 ごま・上白糖 しょうゆ・おつゆ麩
8	月	378kcal 20.1g 9.5g 1.5g	ご飯 さばの生姜煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	さば・だし かつお節 揚げ 味噌	しょうが・ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ	米 しょうゆ 酒 上白糖
9	火	434kcal 16.7g 12.6g 1.4g	ご飯/ひじきのハンバーグ 切干大根と青菜の和え物 味噌汁 りんご	合挽きミンチ・豆腐 鶏卵 牛乳 味噌	ひじき・玉ねぎ・ケチャップ ほうれん草・人参・切干大根 なめこ・白菜 ねぎ・りんご	米・パン粉 なたね油 上白糖 しょうゆ
10	水	545kcal 22.3g 16.9g 1.2g	《お誕生日会》 ご飯/チキンピカタ スパゲティサラダ/コンソメスープ ヨーグルト	鶏肉・鶏卵 ツナ コンソメ ヨーグルト	ケチャップ・人参 きゅうり・コーン 玉ねぎ パセリ	米・小麦粉 なたね油・スパゲティ マヨネーズ・しょうゆ 塩
11	木	361kcal 13.3g 7.7g 1.2g	ご飯 五目玉子焼き かぼちゃの煮付け 味噌汁	鶏卵 鶏ミンチ 味噌	玉ねぎ・人参 椎茸・パプリカ かぼちゃ わかめ	米・しょうゆ 上白糖・なたね油 みりん・だし おつゆ麩
12	金	339kcal 16.7g 3.8g 1.3g	ご飯 豚の柔らか煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁	豚肉 揚げ 味噌	玉ねぎ・人参 しょうが・ブロッコリー ごぼう ねぎ	米・しょうゆ みりん・上白糖 酒 ごま
15	月	328kcal 20.5g 3.9g 1.2g	ご飯 カレイの煮付け 高野豆腐の煮物 味噌汁	カレイ 高野豆腐 だし 味噌	しょうが・人参 インゲン 玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ 酒・みりん 上白糖 おつゆ麩
16	火	356kcal 13.4g 7.2g 2g	ご飯 筑前煮 白菜のポン酢和え すまし汁	鶏肉 ちくわ かまぼこ だし	レンコン・人参 大根・インゲン 白菜・玉ねぎ みつば	米・こんにゃく しょうゆ・上白糖 酒・なたね油 ポン酢
17	水	461kcal 14.6g 15.2g 1.1g	ビーフカレー ブロッコリーのサラダ バナナ	牛肉 ツナ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー コーン バナナ	米・じゃが芋 なたね油 カレールー マヨネーズ
18	木	420kcal 9.9g 9g 1.8g	ご飯 ちくわと野菜の天ぷら キャベツのあっさり和え 味噌汁	ちくわ 豆腐 味噌	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・人参 玉ねぎ わかめ	米・さつま芋 めんつゆ・天ぷら粉 植物油・和風ドレッシング 上白糖



日	曜日	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	昼食	材 料 名		
				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
19	金	424kcal 16g 14.9g 1g	ご飯 鶏の照り焼き ひじきのポテサラダ 味噌汁	鶏肉 味噌	ひじき・人参 グリーンピース・コーン キャベツ・玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・みりん 酒・じゃが芋 マヨネーズ
22	月	493kcal 13.3g 15.1g 3.3g	彩り炊き込みご飯 さつま芋のクリーム煮 オレンジ	コンソメ 鶏肉 牛乳	人参・インゲン コーン・白菜 玉ねぎ オレンジ	米・なたね油 塩・有塩バター さつま芋 クリームシチュールー
24	水	371kcal 19.2g 10g 1.9g	ご飯 さばの塩焼き もやしと青菜の和え物 かき玉汁	さば チキンスープ 鶏卵 だし	もやし・小松菜 人参 玉ねぎ ねぎ	米・塩 なたね油・ごま油 しょうゆ 片栗粉
25	木	319kcal 12.6g 2.7g 1.9g	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 白菜の昆布和え きのこスープ	豚肉 チキンスープ	玉ねぎ・人参 ピーマン・干し椎茸 白菜・塩昆布 えのき・しめじ	米・春雨 しょうゆ・上白糖 ごま ごま油
26	金	416kcal 16.3g 10.7g 1.2g	ご飯 厚揚げの卵とじ きんぴら 味噌汁	鶏肉・厚揚げ 鶏卵 だし 味噌	玉ねぎ・人参 ねぎ・ごぼう ほうれん草 わかめ	米・しょうゆ・みりん 上白糖・こんにゃく 酒・ごま油 ごま・じゃが芋
29	月	347kcal 17.1g 7.7g 1.1g	ご飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き ひじきの白和え すまし汁	ホキ 白味噌 豆腐 揚げ	玉ねぎ・パセリ 人参・ひじき インゲン・大根 わかめ	米・マヨネーズ なたね油・ごま 上白糖・しょうゆ 酒・塩
30	火	468kcal 21.9g 14g 1.9g	菜飯 おでん 味噌汁 りんご	鶏肉 厚揚げ ちくわ 味噌	菜めしの素・大根 えのき・玉ねぎ ねぎ りんご	米・じゃが芋 こんにゃく・しょうゆ みりん 塩・有塩バター