

# 2021年度11月 予定献立表

日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1・15(月)	五分搗き米ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き 春雨サラダ 大根とわかめのすまし汁 きなこ揚げパン,牛乳	鶏もも肉,のり(焼きのり)・きざみ,ツナ 缶(水煮フレーク)ライト,カットわかめ,昆布・ だし用,かつお節・だし用	五分搗き米,三温糖,マヨドレ(卵なし), はるさめ,	きゅうり,キャベツ,人参,赤ピーマン,し めじ(ぶなしめじ),大根,玉ねぎ	濃口しょうゆ,みりん(本みりん), 酢・米酢,薄口しょうゆ,塩	599kcal 23.1g 22.3g 1.5g
2(火) 収穫祭	羽釜で炊いた新米ごはん さんまの塩焼き お野菜たっぷり・いっぱい食べよう汁 やきいも,牛乳	さんま,鶏もも肉,昆布・だし用,かつお 節・だし用	白米	大根,人参,ごぼう,はくさい,しめじ(ぶなし めじ),まいたけ,ねぎ(白)	塩,みそ	527kcal 18.4g 15.5g 0.8g
16・30(火)	五分搗き米ごはん 秋の味覚グラタン オニオンスープ ポロネーゼのマカロニ,牛乳	鶏もも肉,牛乳,チーズ,昆布・だし用	五分搗き米,さつまいも,メークイン,米 粉,パン粉(米粉パン粉)	人参,エリンギ,ブロッコリー,しめじ(ぶ なしめじ),玉ねぎ,しめじ(ほんしめじ)	塩,ブイヨン,パセリ・乾,薄口し ょうゆ	711kcal 28.0g 23.7g 1.9g
17(水) ご当地 メニュー 〈愛知県〉	五分搗き米ごはん 鶏のからあげ名古屋味 あらめの煮物 きしめん汁 小倉トースト,牛乳	鶏もも肉,ひじき(干し),うすあげ,かつ お節・だし用	五分搗き米,かたくり粉,なたね油,こん にやく(板),三温糖,うどん(ゆで)	しょうが汁,人参,しめじ(ぶなしめじ),み つば(糸みつば)	酒,濃口しょうゆ,みりん(本みり ん),豆みそ,薄口しょうゆ,塩	628kcal 24.3g 21.3g 2.0g
4.18(木) 5歳弁当日 (山登 り)	秋いっぱいの炊き込みごはん 鯖の塩焼き 小松菜の白和え もやしとわかめのみそ汁 のり巻きじゃがいももち,季節の果物,牛 乳	かつお節・だし用,さば,干しひじき (鉄)・乾,豆腐(木綿),カットわかめ,昆 布・だし用	白米,系こんにやく,三温糖,白ごま	しめじ(ぶなしめじ),まいたけ,人参,ごほ う,みつば,干しいたけ,小松菜,もやし, はくさい	薄口しょうゆ,みりん(本みり ん),塩,濃口しょうゆ,みそ(米)甘 みそ,みそ	535kcal 25.4g 18.5g 2.3g
5・19(金)	ブルコギ炒め丼 白菜の中華スープ まっかな紅葉おにぎり,お茶	豚もも肉,昆布・だし用	白米,はるさめ(緑豆),ごま油,三温 糖・通常,白ごま	玉ねぎ,人参,チンゲンサイ,はくさい,ね ぎ(白),干しいたけ	濃口しょうゆ・通常,みりん(本 みりん),薄口しょうゆ,塩,ブイ ヨン	451kcal 16.8g 5.1g 1.0g
6・20(土)	おにぎり2種類(かつおとじゃこ・ゆかり) 野菜たっぷりの豚汁 芋けんび,お茶	ちりめんじゃこ,かつお節,豚バラ肉,豚 もも肉,うすあげ,昆布・だし用,かつお 節・だし用	白米,さつまいも,ごま油,三温糖,なた ね油	ゆかり,大根,人参,ごぼう,はくさい,しめ じ(ほんしめじ),青ねぎ	みそ	467kcal 16.0g 18.6g 0.8g

8・22(月)	五分搗き米ごはん 豚肉と大根のみそ炒め ほうれん草のすまし汁 根菜ちぢみ,牛乳	豚もも肉,かつお節・だし用,昆布・だし 用,	五分搗き米,三温糖	人参,大根,玉ねぎ,ねぎ(白),生姜,ほう れん草,えのきたけ	みそ,濃口しょうゆ,みりん(本み りん),薄口しょうゆ,塩	498kcal 20.9g 13.3g 1.5g
9(火) 29(月)	五分搗き米ごはん 鶏手羽元の生姜煮 白菜ときゃべつのツナマヨあえ 高野豆腐と小松菜のみそ汁 おこめせんべい,お茶	鶏手羽元,ツナ缶(水煮フレーク)ライト,高 野豆腐,昆布・だし用,かつお節・だし 用	五分搗き米,三温糖,マヨドレ(卵なし)	生姜,キャベツ,はくさい,人参,小松菜, えのきたけ	酢・米酢,濃口しょうゆ	540kcal 23.9g 16.2g 2.9g
10(水) 誕生日会	お赤飯 秋のきのこあんかけハンバーグ 彩り野菜のコロコロサラダ 冬野菜のスープ アイシングココアケーキ(米粉),季節の 果物,牛乳(150)	あずき(乾),豚ひき肉	白米,もち米,黒ゴマ,かたくり粉,なた ね油,三温糖・通常,かたくり粉・通常, さつまいも,マヨドレ(卵なし)	玉ねぎ,しめじ(ぶなしめじ),えのきたけ, エリンギ,生姜,かぼちゃ,人参,大根,ブ ロccoli	塩,酒,みりん(本みりん),濃口 しょうゆ・通常,酢・米酢,ブイ ヨン,薄口しょうゆ	730kcal 20.9g 23.2g 2.0g
24(水)	五分搗き米ごはん すき焼き風煮 れんこんとなめこのとろとろみそ汁 きなこあめ,季節の果物,牛乳	牛肉(和牛)もも・脂付,焼き豆腐,かつ お節・だし用,豆腐(木綿),昆布・だし用	五分搗き米,系こんにやく,三温糖	はくさい,人参,ごぼう,えのきたけ,ねぎ (白),れんこん,なめこ,青ねぎ	濃口しょうゆ,塩,みそ	695kcal 31.9g 22.1g 1.9g
11・25(木)	さつまいもごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 豆苗のみそ汁 焼きビーフン,牛乳	さけ,かつお節・だし用,昆布・だし用	白米,さつまいも	キャベツ,玉ねぎ,人参,しめじ(ぶなしめ じ),豆苗,なめこ,大根,しいたけ(生)	塩,みそ,みりん(本みりん),濃口 しょうゆ,ブイヨン	564kcal 27.8g 10.3g 2.3g
12・26(金)	あんかけ焼きそば わかめの中華スープ 豆乳クリームトースト,牛乳	豚バラ肉,カットわかめ	やきそば(卵なし),かたくり粉,三温 糖,ごま油,白ごま	小松菜,人参,はくさい,玉ねぎ,黒きくら げ	ブイヨン,薄口しょうゆ,濃口し ょうゆ,酒,塩	554kcal 30.4g 15.2g 1.8g
13・27(土)	豚丼,みそ汁 かきもち,お茶	豚バラ肉,豚もも肉,かつお節・だし用, 昆布・だし用	五分搗き米,三温糖,なたね油	人参,玉ねぎ,キャベツ,青ねぎ,しめ じ(ほんしめじ),大根	薄口しょうゆ,酒・純米酒,みそ	549kcal 30.1g 15.0g 1.4g

11月平均栄養価 エネルギー 574kcal たんぱく質 25g 脂質 17.9g 食塩相当量 1.8g 箕面保育園

★だしは、昆布だしと混合だし(ウルメ、目近)を使用しています。  
 ★朝おやつには、いもけんび・おせんべい等と牛乳が出ます。  
 ★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。  
 ★おやつに季節の果物(柿、りんご、梨、ぶどう等)がつくことがあります。