

# 令和4年 11月 給食献立表 富士わかば保育園

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	さつまいもご飯 白身魚の人参マヨ焼き フルーツ入り甘酢和え みそ汁 大根と油揚げ	牛乳 ビスコ	米、さつまいも、 マヨネーズ、はる さめ、砂糖	牛乳、かれい、白 みそ、油揚げ、調 製豆乳	だいこん、きゅうり、み かん缶、にんじん、しよ うが(甘酢液)、生わか め、パセリ、黒ごま	まめびよ
2 水	ごはん ランドリーチキン 付け合わせ ブロッコリー シーチキンきゅうり	牛乳 せんべい	米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、ヨー グルト(無糖)、み そ、ツナ油漬	きゅうり、ブロッコ リー、キャベツ、えのき たけ、生わかめ、りん ご、たまねぎ、にんにく	牛乳
3 木	<b>文化の日</b>					
4 金	二色ぶらうどん 小松菜のじゃこ和え バナナ	牛乳 ホットケーキ	ゆでうどん、ホット ケーキ粉、天ぷら用 バター、油、メー プルシロップ、ごま油	牛乳、ちくわ、 卵、ヨーグルト(無 糖)、しらす干し、 かれい	バナナ、ごまつな、た まねぎ、ごま、にんじ ん、干ししいたけ、あ おのり	牛乳
5 土	ホットドッグ ポトフ バナナ	牛乳 かし	コッペパン、じゃ がいも、マーガリ ン	牛乳、ウインナー ソーセージ、鶏も も肉	バナナ、キャベツ、た まねぎ、にんじん、い ちごジャム	牛乳
7 月	ごはん 豆腐とツナのソース焼き 付け合わせ 粉ふき芋 ナムル	牛乳 いもけんぴ	さつまいも、米、 じゃがいも、砂 糖、パン粉、油、 ごま油	牛乳、木綿豆腐、 ツナ油漬、卵	ほうれんそう、たまね ぎ、もやし、生わか め、ごま	牛乳
8 火	食パン・いちごジャム スイートコーンシチュー フレンチサラダ オレンジ	牛乳 焼きおむすび	食パン、じゃがい も、米、油、パ ター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 ハム、生クリー ム、かつお節	キャベツ、オレンジ、た まねぎ、ブロッコリー、 にんじん、コーン缶、い ちごジャム・低糖度、し めじ	野菜ジュース
9 水	☆信愛会メニュー☆ 炊き込みごはん 白菜の甘酢和え おから揚げ かきたま汁 付け合わせ ブロッコリー ミニカップゼリー	麦茶 ヨーグルト和え	米、食パン、片栗 粉、油、砂糖、ご ま油	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、卵、鶏むね肉、 油揚げ、かつお節、 ヨーグルト、生クリー ム	はくさい、ブロッコリー、に んじん、ごぼう、ねぎ、しめ じ、しょうが、にんにく、み かん缶、もも缶、パイナップ ル	牛乳
10 木	ごはん 豚大根べっこう煮 青菜の納豆和え みそ汁 玉葱とわかめ	牛乳 丸ぼうろ	米、砂糖	牛乳、豚肉(も も)、挽きわり納 豆、みそ	だいこん、ごまつな、 たまねぎ、にんじん、 生わかめ、ごま	牛乳
11 金	ごはん れんこん入りハンバーグ 付け合わせ トマト おけんちゃん	牛乳 小松菜のケーキ	米、ホットケーキ粉、 さといも、はちみつ、 砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、鶏むね 肉、卵、油揚げ	トマト、れんこん、だい こん、ごまつな、板こん にやく、にんじん、たま ねぎ、ごぼう、葉ねぎ	牛乳
12 土	ハヤシライス 野菜スープ バナナ	牛乳 かし	米、油	牛乳、豚肉(も も)、ハム	バナナ、たまねぎ、に んじん、キャベツ、し めじ	牛乳
14 月	ごはん マーマレードチキン 付け合わせ さつまいもバター蒸し 小松菜サラダ	ほうじ茶 プリン	米、さつまいも、 マヨネーズ、パ ター、油、ごま油	鶏もも肉、絹ごし 豆腐、卵、みそ、 ベーコン、油揚げ	ごまつな、もやし、た まねぎ、マーマレ ード・低糖度、葉ねぎ、 にんじん、ごま	牛乳
15 火	☆七五三お祝い献立☆ 赤飯風ご飯 澄まし汁 さわらの照り焼き クロレラ 付け合わせ ブロッコリー	牛乳 千歳パイ	米、もち米、焼 ふ、グラニュー 糖、砂糖	牛乳、乳酸菌飲 料、さわら、しら す干し	ブロッコリー、きゅう り、ほうれんそう、み かん缶、生わかめ	牛乳
16 水	ふりかけご飯 レバーのカレー揚げ 付け合わせ トマト ブロッコリーサラダ コーンポタージュ	牛乳 マカロニあべかわ	米、ペンネ、油、 片栗粉、マヨネ ーズ、黒砂糖、マ カロニ	牛乳、豚レバー、 卵、生クリーム、 ハム、きな粉	クリームコーン缶、ト マト、ブロッコリー、 りんご、きゅうり、 しょうが、パセリ	りんごジュース
17 木	しおラーメン れんこんのきんぴら りんご	麦茶 夕焼けおむすび	ゆで中華めん、 米、砂糖、油、ご ま油	牛乳、鶏むね肉、 しらす干し	にんじん、キャベツ、れ んこん、りんご、ねぎ、 もやし、コーン缶、しめ じ、しょうが、ごま、に んにく、だいこん	牛乳
18 金	麦ごはん チキンカレー ベーコンサラダ バナナフレックヨーグルト	まめびよ ふかし芋	米、じゃがいも、 コーンフレーク、 砂糖、油、押麦	調製豆乳、ヨー グルト(無糖)、鶏む ね肉、ベーコン	たまねぎ、バナナ、き ゅうり、キャベツ、にん じん、りんご、にんにく、 さつまいも	牛乳

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 土	三色丼 みそ汁 キャベツとえのき バナナ	牛乳 かし	米、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、 白みそ	バナナ、ほうれんそう、 キャベツ、コーン缶、え のきたけ、にんじん、焼 きのり、しょうが	牛乳
21 月	ごはん おから入りチキンナゲット 付け合わせ ブロッコリー かぶとコーンのスープ	牛乳 おしよぶりこんぶ かし	じゃがいも、米、 マヨネーズ、油、 片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、 おから、生クリー ム、ベーコン	かぶ、ブロッコリー、 たまねぎ、コーン缶、 かぶ、葉、にんじん、 きゅうり、こんぶ	牛乳
22 火	ごはん かにたまふう ひじきの煮物 みそ汁 ほうれん草とえのき	牛乳 オレンジ せんべい	米、油、砂糖、片 栗粉	牛乳、卵、かに水 煮缶、みそ、油揚 げ	オレンジ、ほうれんそ う、にんじん、えのきた け、たけのこ(ゆで)、 しいたけ、ひじき、干し しいたけ	野菜ジュース
23 水	<b>勤労感謝の日</b>					
24 木	☆お楽しみ給食 K先生の希望献立☆ ミートソーススパゲッティ 神なます フルーチェ いちご 白菜のスープ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、スパ ゲティ、砂糖、小 麦粉、無塩パ ター、油	牛乳、豚ひき肉、 ベーコン、卵、	だいこん、はくさい、い ちご、たまねぎ、かき、 ホルト木田産糖、にん じん、きゅうり、干しし いたけ	牛乳
25 金	ごはん 魚のみそ焼き 付け合わせ トマト すまし汁 切干大根の煮物 ミニカップゼリー	牛乳 あられ	米、砂糖、油	牛乳、かじき、み そ、油揚げ	トマト、えのきたけ、切 り干しだいこん、にんじ ん、葉ねぎ、しょうが、 しいたけ	牛乳
26 土	焼きそば 野菜とコーンのスープ バナナ	牛乳 かし	焼きそばめん、片 栗粉、油	牛乳、豚肉(も も)、ウインナー ソーセージ、い か、ベーコン	バナナ、キャベツ、チ ンゲンサイ、にんじん、 たまねぎ、コーン缶、ピー マン	牛乳
28 月	ごはん じゃがいものそぼろ煮 小魚サラダ みそ汁 小松菜とねこ	牛乳 手作りジャムサンド (りんご)	じゃがいも、米、 食パン、砂糖、マ ヨネーズ、油、片 栗粉	牛乳、鶏ひき肉、 チーズ、みそ、し らす干し	だいこん、ごまつな、 きゅうり、りんご、にん じん、なめこ	牛乳
29 火	ロールパン ポークビーンズ コールスローサラダ 春雨スープ	麦茶 チーズおからおむすび	コッペパン、米、 じゃがいも、砂 糖、油、はるさめ	牛乳、豚肉(肩 ロース)、ベー コン、チーズ、かつ お節	たまねぎ、キャベツ、に んじん、えのきたけ、 コーン缶、葉ねぎ、き ゅうり、りんご	牛乳
30 水	ごはん いり鶏 幼児：焼きししゃも 乳児：かれい みそ汁 さつま芋・わかめ	牛乳 かりんとう	米、さつまいも、 砂糖、油、じゃが いも	牛乳、ししゃも、 鶏もも肉、みそ、 かれい	板こんにやく、にんじ ん、たけのこ(ゆで)、 ごぼう、れんこん、ね ぎ、生わかめ、グリーン ピース(冷凍)、干しし	りんごジュース

都合により献立の内容が変更になることがあります。ご承知おき下さい。

**\* おやつを上手に食べよう**

おやつは子どもにも大人にも『お楽しみ』で、心の栄養にもなります。そして小さな体の子どもには3回の食事では不足する栄養を補う役割も持つ『大切な食事』とも考えられます。おやつは菓子類ばかりではありません。おにぎりやいも、果物・牛乳など組み合わせを選びましょう。

\* 9日 信愛会メニュー 認定こども園あゆのさとの人気メニュー  
『おからからあげ』が提供されます。  
15日 七五三お祝いメニュー  
24日 お楽しみ給食の日  
けいこ先生のおすすめ献立です。

- ・初めにきちんと量を決める
- ・市販の菓子を利用する時は、牛乳・ヨーグルト・果物など組み合わせる
- ・食事に影響しないよう、時間と量に配慮する



1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー		鉄	
	たんぱく質	597 kcal	カルシウム	2.5 mg
脂質	23.0 g	ビタミンC	263 mg	
塩分	18.8 g	食物繊維	4.1 mg	
	2.2 g		4.4 g	
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー		鉄	
	たんぱく質	507 kcal	カルシウム	2.1 mg
	脂質	19.9 g	ビタミンC	25.7 mg
	塩分	16.6 g	食物繊維	3.5 g