

11月 献立表

令和6年

梅香学園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	麦ご飯 味噌汁 白身魚フライ キャベツとごぼうの和風マヨサ ラダ 麦茶	ボンデケージョ 麦茶	高野豆腐 味噌 かれい チーズ 牛乳	米 押し麦 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ 小松 菜 昆布 キャベツ ごぼう 人参 南瓜	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 塩
5 火	ボン菓子 麦茶	肉野菜うどん キャベツの味噌和え オレンジ 麦茶	ピラフ 牛乳	豚肉 味噌 鶏肉 牛乳	うどん ごま 砂糖 米 無塩バター ボン菓子	大根 人参 干しいたけ 長 ねぎ 昆布 キャベツ わか め オレンジ 玉ねぎ コー ン パセリ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 麦茶 チキンスープの素
6 水	小魚 麦茶	青のりご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の玉子焼き 納豆和え 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) ウエハース 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏卵 鶏肉 納豆 牛乳 煮干し ウエハース	米 じゃが芋 キャノーラ油 グレープフルーツゼリーの素 ウエハース	青のり 干しいたけ 玉ねぎ しめじ 昆布 人参 白菜 ほうれん 草	水 塩 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶
7 木	人参煮 麦茶	ご飯 チキンカレー コーンサラダ グレープフル ーツ 麦茶	スイートポテト 牛乳	鶏肉 牛乳 スキムミルク	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 さつま芋 無塩バター	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅ うり コーン グレープフルーツ	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
8 金	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ 野菜炒め 麦茶	ココアちんすこう 麦茶	味噌 いわしの煮付	米 じゃが芋 キャノーラ油 薄力粉 砂糖	干しいたけ えのき茸 長ね ぎ 昆布 チンゲン菜 もやし し コーン 大根	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶 ペーキングパウダー ココア
11 月	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきとさつま芋の煮物 麦茶	焼きそば 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉 油揚げ 豚肉 チーズ	米 塩こうじ さつま芋 キャノーラ油 蒸し中華麺 砂糖	干しいたけ 長ねぎ 小松 菜 昆布 ひじき 人参 グリ ンピース キャベツ 玉ねぎ 青のり	水 万能つゆ 麦茶 中濃ソース こいくちしょうゆ
12 火	人参煮 麦茶	玄米入りご飯 中華スープ マーボー豆腐 ナムル チーズ 麦茶	クッキー 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 チーズ 鶏卵 牛乳	米 玄米 ごま油 キャノーラ油 砂糖 片栗粉 ごま 薄力粉 無塩バター	大根 人参 干しいたけ 長 ねぎ しょうが にんにく チ ンゲン菜 もやし	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
13 水	せんべい 麦茶	ご飯 コンソメスープ マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ かつお節	米 マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 せんべい	人参 しめじ かぶ 玉ねぎ パセリ キャベツ コーン	水 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
14 木	蒸しさつま芋 麦茶	鶏そぼろ丼 味噌汁 大根の甘酢和え オレンジ 麦 茶	フルーツパン 牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 ごま フルーツパン さつま芋	玉ねぎ しょうが ほうれん草 干しいたけ 南瓜 わかめ 昆布 大根 人参 きゅうり オレン ジ	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶
15 金	蒸しじゃが芋 麦茶	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鮭の味噌焼き ほうれん草と油揚げの和え物 りんご 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	小豆 かつお節 鮭 味噌 油揚げ 鶏卵 牛乳	米 もち米 ごま 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター じゃが芋	干しいたけ 大根 万能ね ぎ 昆布 ほうれん草 白菜 りんご	水 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 万能つゆ 麦茶 ペーキングパウダー
18 月	ビスケット 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメ スープ さつま芋サラダ りんご 麦茶	ツナおにぎり 麦茶	ウインナー かつおフレーク	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米 マンナビスケット	玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 パセリ きゅうり りんご	水 トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶 こいくちしょうゆ
19 火	小魚 麦茶	ゆかりご飯 根菜の味噌汁 ひき肉入り玉子焼き なめたけ和え 麦茶	ごまおこし 牛乳	味噌 鶏卵 鶏肉 牛乳 煮干し	米 里芋 ごま油 キャノーラ油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マッシュルーム ごま	ゆかり 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ 昆 布 ひじき グリンピース キャベツ 小松菜 なめ茸	水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
20 水	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き じゃが芋の炒め物 オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切麩 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 じゃが芋 砂糖 ウエハース	干しいたけ えのき茸 チン ゲン菜 昆布 にんにく しょ うが 玉ねぎ 人参 オレンジ ぶどうジュース アガー 大 根	水 料理酒 塩 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶
21 木	せんべい 麦茶	鶏丼 味噌汁 切干大根サラダ チーズ 麦茶	卵を使わないマーメレ ードマドレーヌ 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 キャノーラ油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉 マーメレード せんべい	玉ねぎ 人参 干しいたけ 長ねぎ わかめ 昆布 切干大根 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 塩 麦茶 ペーキングパウダー
22 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	【小雪】まいたけご飯 味噌汁 さわらのみりん焼き ブロッコリーとハムの和え物 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	油揚げ 味噌 さわら ロースハム 牛乳	米 砂糖 いちごジャム クラッカー	まいたけ 人参 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 しょうが ブロッコリー もやし 南瓜	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶
25 月	ボン菓子 麦茶	わかめご飯 味噌汁 ベーコン入り玉子焼き スパゲティサラダ 麦茶	キャロットパンケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏卵 ベーコン 牛乳	米 砂糖 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 キャノーラ油 ボン菓子	わかめご飯の素 干しいた け 切干大根 小松菜 昆布 玉 ねぎ 人参 万能ねぎ きゅうり	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 麦茶 ペーキングパウダー
26 火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のパーベキューソース焼き れんこんのきんぴら パナナ 麦茶	キャベツのお好み焼き 牛乳	味噌 鶏肉 焼き竹輪 かつお節 牛乳	米 砂糖 ごま油 キャノーラ油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 長ねぎ ほうれ ん草 なめこ 昆布 しょうが にんにく りんご 人参 れ んこん しらたき グリンピ ース パナナ キャベツ 青のり	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶 ペーキングパウダー 塩 中濃ソース
27 水	クラッカー 麦茶	丸パン コーンスープ ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶	味噌焼きおにぎり 麦茶	牛乳 豚肉 木綿豆腐 味噌	丸パン パン粉 片栗粉 米 クラッカー	コーン 玉ねぎ コーンクリ ーム パセリ キャベツ 小松菜 り んご	水 ホワイトソース 水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶 みりん風調味料
28 木	大根煮 麦茶	ご飯 ツナカレー フレンチサラダ グレープフ ルーツ 麦茶	ふかしさつま芋 牛乳	かつおフレーク 牛乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 さつま芋	玉ねぎ 人参 白菜 コーン グレープフルーツ 大根	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 こいくちしょうゆ
29 金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 オニオンスープ 豚肉のうま煮 もやしの中華和え 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	豚肉 厚揚げ ヨーグルト スキムミルク	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま ブルーベリージャム ウエハース じゃが芋	玉ねぎ コーン パセリ 人参 白菜 もやし チンゲン菜	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼	589	20.6	16.4	270	1.6
児	589	21.1	17.7	257	1.6
目	494	17.3	13.7	225	1.5
標					
量					
児	504	17.9	14.6	233	1.3
平均					
量					

☆園の給食では栄養豊富で美味しい
『金芽米』を使用しています。