

# 2019年11月 給食予定献立表

保育室ひかり

日	曜日	昼食		午後	血や肉に なるもの	熱や力と なるもの	からだの調子を ととのえるもの	調味料
		主食	副食	おやつ				
18	月	ご飯	ハンバーグ もやしサラダ わかめスープ ぶどう	じゃこお焼き お茶	豚挽肉 かまぼこ スキムミルク ちりめんじゃこ 豆腐 牛乳	油 小麦粉 精白米	ほうれん草 きゃべつ わかめ もやし 玉葱 人参 長葱 青のり ピーマン ぶどう	塩 マヨネーズ ケチャップ ソース 醤油 カレー粉
5 ・ 19	火	ご飯	クリームシチュー 白菜とりんごのサラダ バナナ	ヨーグルト 菓子 お茶	鶏肉 ハム スキムミルク ヨーグルト 牛乳	油 バター はちみつ 小麦粉 精白米	玉葱 じゃが芋 人参 生姜 ピーマン 白菜 にんにく りんご きゅうり バナナ	コンソメ 塩 ソース 醤油 ケチャップ マヨネーズ
6 ・ 20	水	ご飯	かば焼き風 おかか和え みそ汁 りんご	焼きそば お茶	さんま 豆腐 削り節 豚挽肉 味噌 牛乳	小麦粉 中華麺 油 砂糖 精白米	生姜 白菜 人参 なめこ わかめ 玉葱 もやし きゃべつ ピーマン 青のり りんご	みりん 醤油 塩 酒 ソース
7 ・ 21	木	ご飯	親子煮 みそ汁 みかん	ワンタンスープ お茶	油揚げ 鶏肉 削り節 卵 豚挽肉 味噌 牛乳	砂糖 小麦粉 精白米 ワントンの皮	玉葱 エリンギ いんげん 人参 ほうれん草 じゃが芋 わかめ さつま芋 みかん	みりん 醤油 酒 塩
8 ・ 22	金	ご飯	酢豚 コーンスープ ぶどう	南瓜ケーキ 牛乳	鶏肉 卵 ヨーグルト ハム 牛乳	油 小麦粉 砂糖 バター 片栗粉 精白米	玉葱 人参 ピーマン にんにく ほうれん草 コーンクリーム缶 バイン缶 南瓜 ぶどう たけのこ	ケチャップ 塩 コンソメ 酒
9	土		ナポリタン 野菜と卵のスープ バナナ	ジャムサンド 果物(りんご) 牛乳	ウィンナー 粉チーズ 卵 牛乳	油 スパゲティ パン	玉葱 ピーマン 人参 じゃが芋 バナナ りんご	塩 醤油 ケチャップ コンソメ
11 ・ 25	月	ご飯	ミートボールシチュー 大根サラダ バナナ	ホットケーキ 牛乳	豚挽肉 スキムミルク 卵 牛乳	片栗粉 砂糖 バター 小麦粉 油 精白米	にんにく 人参 じゃが芋 玉葱 コーン缶 大根 ピーマン きゅうり バナナ	コンソメ ケチャップ 酢酒 塩 パニラ エッセンス
12 ・ 26	火	ご飯	おかめうどん ひじきの煮物 りんご	白玉豆腐せんべい お茶	油揚げ かまぼこ 卵 スキムミルク 味噌 牛乳 豆腐	油 干しうどん 砂糖 片栗粉 白玉粉 精白米	長葱 玉葱 人参 こんにゃく りんご ひじき ほうれん草	酒 醤油 みりん 塩
13 ・ 27	水	ご飯	おでん ふりかけ みかん	フレンチトースト 牛乳	さつま揚げ 卵 はんぺん ハム 焼きちくわ ちりめんじゃこ 牛乳 削り節 つ みれ	砂糖 ごま マーガリン 食パン 精白米	こんにゃく 昆布 大根 人参 じゃが芋 青のり 玉葱 ピーマン みかん	塩 酒 醤油 ケチャップ
14 ・ 28	木	ご飯	香味焼き おかか和え みそ汁 ぶどう	さつま芋フライ 牛乳	ホキ 豆腐 牛乳	片栗粉 干しうどん 砂糖 油 精白米	長葱 ほうれん草 なめこ 人参 さつま芋 ぶどう	塩 酒 醤油
15 ・ 29	金	ご飯	とんかつ きゃべつの甘酢漬 みそ汁 りんご	プリン お菓子 お茶	豚肉 卵 スキムミルク 味噌 牛乳	天ぷら粉 麩 砂糖 パン粉 マーガリン 油 精白米	もやし きゃべつ ピーマン じゃが芋 万能葱 りんご 人参	カレー粉 塩 酢 ソース パニラ エッセンス マヨネーズ ケチャップ
16 ・ 30	土		おにぎり 煮込みうどん(味噌味) バナナ	フルーツヨーグルト和え お茶	鶏肉 ヨーグルト 削り節 味噌 牛乳	干しうどん 精白米	ほうれん草 人参 バナナ 長葱 りんご	塩 みりん 醤油

今月の 平均給与量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
		525kcal	19g	260mg	2.3mg	312ug	0.38mg	0.41mg

- 午前のおやつは、菓子・牛乳を提供しています。
- 延長のおやつは、おにぎり・果物・お茶を提供しています。
- 材料入荷の都合により献立の一部を変更する場合があります。

