

11月 給食予定献立表

2023年 青い鳥学園
都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食		3時のおやつ	材 料 名		
			乳児・幼児食			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	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 牛肉とレンコンの甘辛炒め キャベツのじゃこ和え わかめの味噌汁	牛乳 大学芋	牛肉 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳	レンコン・玉ねぎ 人参・グリーンピース キャベツ・わかめ ねぎ	米・みりん・しょうゆ 上白糖・ごま油 片栗粉・さつま芋 なたね油・黒ごま	
2	木	牛乳 マンナウエハース	中華丼 餃子 中華スープ	牛乳 ふのラスク	豚肉 鶏がらだし ギョーザ 牛乳	玉ねぎ・人参 白菜・きくらげ たけのこ・絹さや しめじ・にら	米・なたね油 しょうゆ・みりん 片栗粉・おつゆ麩 有塩バター・上白糖	
3	金		文化の日					
4	土		音楽会					
6	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 さばの味噌煮 高野豆腐の煮物 玉ねぎのすまし汁	牛乳 メープル蒸しパン	さば・味噌 高野豆腐 牛乳 豆乳	しょうが・レンコン 人参・絹さや 玉ねぎ・わかめ みつば	米・上白糖 しょうゆ・みりん 小麦粉・なたね油 メープルシロップ	
7	火	牛乳 マンナビスケット	菜飯 焼きそば 小松菜のおかかマヨ和え 中華スープ	お茶 フルーツヨーグルト	豚肉 かつお節 鶏がらだし ヨーグルト	菜めしの素・キャベツ 玉ねぎ・人参 小松菜・大根 バイン缶・みかん缶	米・焼きそば なたね油・焼きそばソース お好みソース・エッグケア しょうゆ・上白糖	
8	水	牛乳 お野菜ビスケット	☆絵本メニュー☆ ご飯・鶏肉のさっぱりレモン焼き ブロッコリーのサラダ おまめのスープ	牛乳 揚げパン	鶏肉・大豆 ウインナー コンソメ 牛乳	レモン果汁・玉ねぎ アスパラ・ブロッコリー コーン・人参 キャベツ・パセリ	米・みりん・上白糖 しょうゆ・なたね油 和風ドレッシング・ロールパン 植物油・グラニュー糖・粉糖	
9	木	お茶 焼き芋	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草のお浸し 豆腐の味噌汁	牛乳 焼き芋	豚肉 揚げ 豆腐 味噌	玉ねぎ・しょうが キャベツ・ほうれん草 人参 ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・みりん なたね油 さつま芋	
10	金	牛乳 マンナウエハース	ビーフカレー ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 ポップコーン	牛肉 牛乳	玉ねぎ・人参 ごぼう・枝豆 コーン オレンジ	米・じゃが芋 カレールー・ウスターソース カレー粉・なたね油 ごまだれ・ポップコーン	
11	土	牛乳 星たべよ	ゆかりご飯 けんちんうどん キャベツの和え物	牛乳 ぼたぼた焼き	鶏肉 牛乳	しその香・ごぼう 大根・人参 ねぎ・しょうが キャベツ	米・うどん しょうゆ・上白糖 みりん ぼたぼた焼	
13	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 肉豆腐 インゲンのごま和え なめこの味噌汁	牛乳 ココアマフィン	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	白菜・玉ねぎ 人参・白ねぎ インゲン・なめこ ねぎ	米・上白糖 みりん・しょうゆ ごま・ホットケーキミックス なたね油・ココア	
14	火	牛乳 マンナビスケット	ウインナーチャーハン チンゲン菜のナムル 中華スープ りんご	牛乳 ボン菓子パー	ウインナー 鶏がらだし 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ・コーン チンゲン菜・わかめ りんご	米・なたね油・しょうゆ ごま・上白糖 ごま油・ボン菓子 マシュマロ・無塩バター	
15	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 チキンナゲット 大根サラダ コンソメスープ	牛乳 きな粉バナナ	鶏ミンチ・豆腐 コンソメ 牛乳 きな粉	ケチャップ・ブロッコリー・大根 人参・パプリカ えのき・玉ねぎ パセリ・バナナ	米・エッグケア 片栗粉・小麦粉 植物油・和風ドレッシング 上白糖	
16	木	牛乳 たべっ子ベイビー	きのご飯 さわらの幽庵焼き キャベツの昆布和え 麩の味噌汁	牛乳 バタークッキー	揚げ さわら 味噌 牛乳	人参・まいたけ・しめじ えのき・ゆず・レモン果汁 インゲン・キャベツ・塩昆布 玉ねぎ・ねぎ	米・しょうゆ みりん・おつゆ麩 小麦粉・上白糖 有塩バター	
17	金	牛乳 マンナウエハース	ロールパン ミートスパゲティ ポパイサラダ 豆乳スープ	お茶 じゃこおかかおにぎり	合挽きミンチ・ツナ ウインナー・豆乳 鶏がらだし・ちりめんじゃこ かつお節	玉ねぎ・人参・ケチャップ トマト缶・グリーンピース ほうれん草・白菜 コーン・パセリ	ロールパン・スパゲティ なたね油・ウスターソース ごまだれ・じゃが芋 米・しょうゆ	
18	土	牛乳 星たべよ	豚丼 ブロッコリーの和え物 大根の味噌汁	牛乳 源氏パイ	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ・白ねぎ しょうが・ブロッコリー 人参・大根 わかめ	米・上白糖 みりん しょうゆ 源氏パイ	
20	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 白身魚の竜田揚げ ほうれん草のおかか和え 麩のすまし汁	牛乳 りんごのケーキ	ホキ かつお節 牛乳	しょうが・キャベツ ほうれん草・人参 玉ねぎ・みつば りんご	米・しょうゆ 片栗粉・植物油 上白糖・おつゆ麩 ホットケーキミックス・無塩バター	
21	火	牛乳 マンナビスケット	☆お誕生日メニュー☆ ピラフ・ハンバーグ マカロニサラダ ポタージュ	牛乳 フルーツ杏仁	ベーコン・コンソメ 合挽きミンチ・豆腐 豆乳 牛乳	玉ねぎ・ミックスベジタブル・ケチャップ ブロッコリー・コーン 人参・パセリ 黄桃缶・バイン缶	米・パン粉 マカロニ・エッグケア コーンクリームスープ クリームシチュールー・杏仁豆腐	
22	水	牛乳 お野菜ビスケット	牛丼 インゲンとちくわのごま和え キャベツの味噌汁 オレンジ	牛乳 フライドポテト	牛肉 ちくわ 味噌 牛乳	玉ねぎ・白ねぎ インゲン・人参 キャベツ オレンジ	米・上白糖 みりん・しょうゆ ごま・カットポテト 植物油	
23	木		勤労感謝の日					
24	金	牛乳 マンナウエハース	わかめご飯 カレーうどん ひじきサラダ	牛乳 プリン	豚肉 揚げ ツナ 牛乳	わかめ御飯(鮭)・玉ねぎ 人参・白ねぎ ひじき・きゅうり コーン	米・うどん カレールー・しょうゆ 片栗粉・エッグケア プリンミックス	
25	土	牛乳 星たべよ	豚肉のスタミナ焼き キャベツのゆかり和え じゃが芋の味噌汁	牛乳 ビスコ	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 ピーマン・にんにく しょうが・キャベツ しその香・ねぎ	米・しょうゆ みりん・なたね油 じゃが芋 ビスコ	
27	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 赤魚の煮付け 春雨サラダ 白菜の味噌汁	牛乳 ジャムクラッカーサンド	赤魚 揚げ 味噌 牛乳	しょうが・レンコン きゅうり・人参 白菜 ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・片栗粉 春雨・ルヴァンクラッカー いちごジャム	
28	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 かいじゅう揚げ アスパラとコーンのサラダ コンソメスープ	牛乳 ぶどう寒天	ウインナー コンソメ 牛乳	かぼちゃ・玉ねぎ 人参・グリーンピース アスパラ・コーン しめじ・パセリ	米・小麦粉 片栗粉・なたね油 とんかつソース・ごまだれ 寒天・ぶどうジュース	
29	水	牛乳 お野菜ビスケット	マーボー丼 もやしと青菜の和え物 中華スープ バナナ	牛乳 ピザトースト	豆腐・豚ミンチ 味噌・赤だし 鶏がらだし・牛乳 ウインナー・チーズ	しょうが・玉ねぎ・人参 ねぎ・もやし・チンゲン菜 にら・バナナ・コーン ケチャップ・パセリ	米・なたね油 ごま油・みりん 片栗粉・しょうゆ 上白糖・食パン	
30	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 鶏肉のオーロラソースかけ キャベツのサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 キャロットケーキ	鶏肉 豆腐 牛乳 豆乳	ケチャップ・レモン果汁 インゲン・キャベツ 人参・コーン 玉ねぎ・ねぎ	米・しょうゆ なたね油・エッグケア 和風ドレッシング・上白糖 小麦粉	

※ 鉄分強化の為、毎週火曜・木曜日に鉄を強化した低脂肪乳を3時のおやつで提供させていただきます。



★今月の絵本メニューの題材は、「くまのがっこう」です♪



今月の平均給与栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
乳児	530kcal	19.0g	18.1g	3.3g	1.4g
幼児	567kcal	20.1g	17.3g	3.9g	1.8g