

・平均栄養価・		
エネルギー	たんぱく質	
未満児 以上児	515Kcal 532Kcal	21.0g 21.6g



11月給食だより



おがやの里しもだ保育園

2023年

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
1	水	ごはん 豆腐の味噌汁 鱈のムニエルタルタルソース 小松菜のお浸し	米・小麦粉・バター・マヨネーズ・砂糖	豆腐・ワカメ・味噌・鱈・卵・牛乳・鰹節	玉葱・パセリ・小松菜・もやし・人参	牛乳 じゃが芋 スティック	麦茶 みかん チーズ		チーズ	みかん
2	木	ごはん 野菜コンソメスープ ポークケチャップ 南瓜サラダ	米・油・砂糖・マヨネーズ	豚肉	キャベツ・人参・玉葱・しめじ・にんにく・南瓜・胡瓜・干しブドウ	豆乳 クラッカー	麦茶 ☆ひじきおやき	米粉・片栗粉・砂糖	豆腐・ひじき	
6	月	お弁当の日								
7	火	ごはん けんちん汁 鱈の味噌煮 たくあん和え	米・里芋・油・砂糖・本みりん	鶏肉・豆腐・鱈・味噌・鰹節	大根・人参・生姜・ほうれん草・キャベツ・たくあん漬	牛乳 せんべい	牛乳 ☆ピザ風ポテトもち	じゃが芋・片栗粉・バター	牛乳・チーズ	
8	水	醤油ラーメン じゃが芋のそぼろ煮 柿	中華麺・トウモロコシ・油・じゃが芋・砂糖・片栗粉	豚肉・鶏挽肉	もやし・ほうれん草・にんにく・インゲン・柿	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆ツナおにぎり	米・砂糖	ツナ	人参・生姜
9	木	焼き鳥丼 卵スープ ワカメとなめ草の酢のもの	米・本みりん・油・砂糖・片栗粉	鶏肉・卵・ワカメ	玉葱・人参・胡瓜・キャベツ・なめ草	豆乳 チーズ	牛乳 ☆ふかし芋 (さつま芋)	さつま芋	牛乳	
10	金	ごはん キャベツの味噌汁 肉豆腐 白菜の胡麻マヨ和え	米・白滝・油・砂糖・白胡麻・マヨネーズ	油揚げ・味噌・焼豆腐・豚肉	キャベツ・長葱・人参・えのき・白菜・胡瓜	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆フルーツサンド	ロールパン	牛乳・ホイップクリーム	黄桃缶
13	月	ごはん クリームコーンスープ ハンバーグ ほうれん草ときのこのソテー	米・クリームコーン缶・パン粉・砂糖・油・バター	牛乳・豚挽肉・豆腐・卵	玉葱・ほうれん草・しめじ・人参	牛乳 せんべい	麦茶 ☆ほうとう風うどん	うどん・油	味噌・豚肉・油揚げ	南瓜・大根・人参
14	火	麦ごはん バナナ 小江戸カレー ハムとブロッコリーのサラダ	押し麦・米・さつま芋・油・砂糖	豚肉・スキムミルク・ロースハム	人参・玉葱・グリーンピース・にんにく・生姜・ブロッコリー・胡瓜・バナナ	牛乳 ミニゼリー	豆乳 ☆りんごケーキ	ホットケーキミックス・リンゴジャム・バター・砂糖	豆乳・牛乳・卵	
15	水	食パン ミネストローネ マカロニグラタン フレンチサラダ	食パン・油・マカロニ・小麦粉・バター・パン粉・トウモロコシ・砂糖	大豆・ベーコン・鶏肉・牛乳・チーズ	玉葱・人参・にんにく・トマト水煮・ほうれん草・キャベツ・胡瓜	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆ココアくずもち	片栗粉・砂糖	牛乳	
16	木	ごはん 豆腐の味噌汁 鱈のムニエルタルタルソース 小松菜のお浸し	米・小麦粉・バター・マヨネーズ・砂糖	豆腐・ワカメ・味噌・鱈・卵・牛乳・鰹節	玉葱・パセリ・小松菜・もやし・人参	豆乳 さつま芋 スティック	麦茶 みかん チーズ		チーズ	みかん
17	金	ごはん 野菜コンソメスープ ポークケチャップ 南瓜サラダ	米・油・砂糖・マヨネーズ	豚肉	キャベツ・人参・玉葱・しめじ・にんにく・南瓜・胡瓜・干しブドウ	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆ひじきおやき	米粉・片栗粉・砂糖	豆腐・ひじき	
20	月	ごはん けんちん汁 鱈の味噌煮 たくあん和え	米・里芋・油・砂糖・本みりん	鶏肉・豆腐・鱈・味噌・鰹節	大根・人参・生姜・ほうれん草・キャベツ・たくあん漬	牛乳 せんべい	牛乳 ☆ピザ風ポテトもち	じゃが芋・片栗粉・バター	牛乳・チーズ	
21	火	醤油ラーメン じゃが芋のそぼろ煮 柿	中華麺・トウモロコシ・油・じゃが芋・砂糖・片栗粉	豚肉・鶏挽肉	もやし・ほうれん草・にんにく・インゲン・柿	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆ツナおにぎり	米・砂糖	ツナ	人参・生姜
22	水	手作りふりかけごはん なめこと野菜の味噌汁 鮭のみみじ焼き 大根と鶏肉の煮物 キウイ	米・砂糖・本みりん・黒胡麻・マヨネーズ・油	鰹節・味噌・鮭・鶏肉	なめこ・ほうれん草・人参・大根・インゲン・キウイ	牛乳 バナナ	牛乳 ☆レーズン蒸しパン	小麦粉・砂糖	牛乳	干しブドウ
24	金	焼き鳥丼 卵スープ ワカメとなめ草の酢のもの	米・本みりん・油・砂糖・片栗粉	鶏肉・卵・ワカメ	玉葱・人参・胡瓜・キャベツ・なめ草	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆フルーツサンド	ロールパン	牛乳・ホイップクリーム	黄桃缶
27	水	ごはん キャベツの味噌汁 肉豆腐 白菜の胡麻マヨ和え	米・白滝・油・砂糖・白胡麻・マヨネーズ	油揚げ・味噌・焼豆腐・豚肉	キャベツ・長葱・人参・えのき・白菜・胡瓜	牛乳 せんべい	豆乳 ☆ふかし芋 (さつま芋)	さつま芋	豆乳	
28	木	ごはん クリームコーンスープ ハンバーグ ほうれん草ときのこのソテー	米・クリームコーン缶・パン粉・砂糖・油・バター	牛乳・豚挽肉・豆腐・卵	玉葱・ほうれん草・しめじ・人参	牛乳 にんじん スティック	麦茶 ☆ほうとう風うどん	うどん・油	味噌・豚肉・油揚げ	南瓜・大根・人参
29	金	食パン ミネストローネ マカロニグラタン フレンチサラダ	食パン・油・マカロニ・小麦粉・バター・パン粉・トウモロコシ・砂糖	大豆・ベーコン・鶏肉・牛乳・チーズ	玉葱・人参・にんにく・トマト水煮・ほうれん草・キャベツ・胡瓜	牛乳 チーズ	麦茶 ☆ココアくずもち	片栗粉・砂糖	牛乳	
30	月	麦ごはん バナナ 小江戸カレー ハムとブロッコリーのサラダ	押し麦・米・さつま芋・油・砂糖	豚肉・スキムミルク・ロースハム	人参・玉葱・グリーンピース・にんにく・生姜・ブロッコリー・胡瓜・バナナ	豆乳 ビスケット	牛乳 ☆りんごケーキ	ホットケーキミックス・リンゴジャム・バター・砂糖	牛乳・卵	

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。