



11月献立表



令和4年10月20日

甲ノ原保育園

曜日	日付	未満児 おやつ	給食	おやつ	主材料
火	15	オレンジ ジュース	ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜のサラダ 豆腐となめこのみそ汁・かき	さつまいももち	精白米・胚芽米・豚肉・きゃべつ・玉ねぎ・人参 ピーマン・しょうが・白菜・もやし・コーン・ひじき マヨドレ・豆腐・なめこ・ねぎ さつまいも・白玉粉・バター
	29		八王子産米 豚肉の生姜焼き 白菜のサラダ 豆腐となめこのみそ汁・かき		
水	16 30	野菜 ジュース	鶏肉とコーンのクリームパスタ 水菜と大根のサラダ キャベツとポテトのスープ オレンジ	ハムマヨトースト 牛乳	スパゲティ・オリーブ油・鶏肉・玉ねぎ・人参 しめじ・コーン・クリームコーン・米粉・バター・パセリ 水菜・大根・レタス・油揚げ・きゃべつ・じゃがいも 食パン・ハム・マヨドレ・チーズ
木	17	野菜 ジュース	フィッシュバーガー グリーンサラダ 大豆とトマトのスープ ヨーグルト	チーズおほかか おにぎり 牛乳	ショートロール・鮭・小麦粉・牛乳・パン粉 中濃ソース・レタス・きゅうり・ブロッコリー・人参 コーン・大豆・玉ねぎ・かぶ・ベーコン・ホールトマト 精白米・胚芽米・チーズ・かつお節・ごま
金	4	オレンジ ジュース	ごはん タンドリーチキン キャベツとコーンのソテー 具だくさんすまし汁・りんご	いちごチーズ カップケーキ 豆乳	精白米・胚芽米・鶏肉・カレー粉・ヨーグルト にんにく・きゃべつ・コーン・ウインナー・玉ねぎ・人参 カリフラワー・まいたけ・大根・白菜・ねぎ・牛乳 ホットケーキMIX・いちごジャム・バター・クリームチーズ
	18		★☆☆お誕生日会☆☆★ ☆☆七五三お祝いランチ☆☆		
土	5 19	野菜 ジュース	あんかけうどん かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト	カレーピラフ 牛乳	うどん・鶏肉・しいたけ・玉ねぎ・白菜・人参 片栗粉・かぼちゃ・豚肉・精白米・胚芽米・バター カレー粉・ウインナー・玉ねぎ
月	7 21	野菜 ジュース	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め 小松菜のナムル 白菜のスープ・バナナ	コーンフレーク クッキー 牛乳	精白米・胚芽米・厚揚げ・豚肉・こんにゃく・しめじ ねぎ・玉ねぎ・人参・小松菜・もやし・ツナ・ごま 白菜・ホットケーキMIX・牛乳・コーンフレーク バター・練乳
火	8	オレンジ ジュース	わかめおにぎり 彩りお浸し さつまいも汁 ヨーグルト	アップルケーキ 豆乳	精白米・胚芽米・炊き込みわかめ・ほうれん草 にんじん・白菜・竹輪・鶏肉・さつまいも・しめじ 大根・こんにゃく・豆腐・玉ねぎ・ねぎ・油揚げ ホットケーキMIX・牛乳・バター・レモン汁
	22		チャーハン ジャーマンさつまいも 白菜と肉団子のスープ バナナ		
水	9	野菜 ジュース	ごはん かじきのにんにく醤油ソテー 筑前煮 チンゲン菜のみそ汁・オレンジ	ココア揚げパン 牛乳	精白米・胚芽米・かじき・にんにく・しょうが 鶏肉・人参・こんにゃく・れんこん・里芋・ごぼう チンゲン菜・ショートロール・ココア
木	10 24	オレンジ ジュース	ごはん ひじき入りつくね ほうれん草と春雨のソテー きのこたっぷりみそ汁・かき	お好み焼き 牛乳	精白米・胚芽米・鶏肉・ねぎ・ひじき・マヨドレ・中濃ソース しょうが・片栗粉・ほうれん草・人参・玉ねぎ・かつお節 春雨・コーン・ベーコン・まいたけ・しいたけ・えのき 小麦粉・ベーキングパウダー・きゃべつ・ハム・青のり
金	11 25	牛乳	メープルパン コロコロ野菜のサラダ クリームシチュー ヨーグルト	にゅうめん 野菜ジュース	ショートロール・メープルシロップ・マーガリン レタス・きゅうり・人参・かぶ・ベーコン・コーン 鶏肉・さつまいも・玉ねぎ・米粉・バター 牛乳・そうめん・ねぎ
土	12 26	オレンジ ジュース	野菜ラーメン まっ白サラダ ヨーグルト	そぼろごはん 麦茶	中華麺・鶏肉・白菜・もやし・人参・玉ねぎ じゃがいも・りんご・きゅうり・マヨドレ・メープルシロップ 牛乳・精白米・胚芽米・豚肉・しょうが
月	14 28	豆乳	ごはん 鯖の味噌煮 ブロッコリーの納豆和え 野菜たっぷりチキンスープ・オレンジ	ごぼうブラウニー オレンジジュース	精白米・胚芽米・鯖・しょうが・ブロッコリー にんじん・コーン・納豆・オリーブ油・鶏肉・玉ねぎ 人参・水菜・えのき・じゃがいも・ココア ホットケーキMIX・牛乳・ごぼう・メープルシロップ

給食室
から

・エネルギー 586kcal ・たんぱく質 22.0g ・脂質 20.5g

今月は、18日がお誕生日会の為別献立になります。今月のお弁当箱ランチは25日です。

材料の仕入れ都合により献立を変更する場合があります。

1ヶ月2サイクルの献立にし、初回の喫食状況をみて、次回の調理法を検討し、工夫しています。



