



11献立表

今月の食事目標
こぼさないで食べよう

○午前のおやつ
◎午後のおやつ

R5.11.1南陽幼保園

日	曜	全園児			食材			
		午前のおやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる
1	水	お茶 バナナ	ごはん	鶏肉のから揚げ ポテサラ わかめスープ	牛乳 マーマレード 蒸しパン	鶏肉 ハム ◎牛乳 卵 ○バナナ しょうが きゅうり 人参 りんご コーン わかめ もやし しめじ	米 片栗粉 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ ◎ホットケーキ粉 マーマレードジャム	
2	木	お茶 チーズ	ゆかり ごはん	江戸っ子煮 きゅうりとわかめの梅ドレッシング和え	ヨーグルト 小魚	○チーズ 大豆 牛肉 高野豆腐 ◎ヨーグルト 小魚	人参 たけのこ 昆布 わかめ きゅうり もやし	米 麩
6	月	お茶 クラッカー	カレー ライス	カレーシチュー ちりじゃこサラダ	牛乳 アメリカンドック	豚肉 ヨーグルト じゃこ ◎牛乳 ウインナー	人参 玉ねぎ りんご きゅうり レタス	○クラッカー 米 カレールー サラダ油 ◎ホットケーキ粉
7	火	お茶 バナナ	ごはん	煮込みハンバーグ 温野菜 大根スープ	牛乳 ビスケット	牛豚ミンチ 卵 ベーコン ◎牛乳	○バナナ 玉ねぎ しめじ 人 参 ブロッコリー 大根 ねぎ	米 パン粉 さつまいも ◎ビスケット
8	水	お茶 せんべい	ごはん	おでん 鶏味噌 ブロッコリーサラダ	牛乳 大学いも	鶏ミンチ 油揚げ 味噌 ツナ	大根 人参 昆布 さいも ブロッコリーキャベツ ごま	○せんべい 米 マヨネーズ ◎さつまいも 水あめ サラダ油
9	木	ヨーグルト	ごはん	酢豚 柿 かきたまスープ	牛乳 せんべい	○ヨーグルト 豚肉 卵 ◎牛乳	人参 玉ねぎ しいたけ たけ のこ ピーマン パイナップル チンゲン菜	米 さつまいも 片栗粉 ◎せんべい
10	金	お茶 ポーロ	ちらし 寿司	手作りさつま揚げ すまし汁 小松菜のお浸し オレンジゼリー	牛乳 バームクーヘン	白身魚すり身 豆腐 揚げ ふかし 卵 ◎牛乳	れんこん しいたけ かんぴょう しょうが 小松菜 えのき 人参 三つ葉 みかん	○ポーロ 米 さつまいも ミカン ジュース ◎バームクーヘン
11	土	お茶 せんべい	スパゲ ティ	(矢田野)スパゲティイタリアン アニマルチーズ 小魚		ハム 牛豚ミンチ チーズ 小魚	玉ねぎ ピーマン 人参	○せんべい スパゲティ
13	月	お茶 ビスケット	パン	かぼちゃのシチュー トマトとわかめのサラダ	牛乳 ビスケット	鶏肉 牛乳 じゃこ ◎ 牛乳	かぼちゃ 人参 玉ねぎ トマト わかめ きゅうり	○ビスケット パン ごま油 ◎ビスケット
14	火	お茶 ポーロ	ごはん	チキンカツ 白菜スープ じゃがいものマヨ炒め	ジョア クラッカー	鶏肉 ベーコン	ブロッコリー 人参 白菜 玉 ねぎ	○ポーロ 米 パン粉 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ ◎ジョア ◎クラッカー
15	水	お茶 バナナ	ごはん	さばのかば焼き 豚汁 わかめフレンチ	牛乳 せんべい	さば 豚肉 豆腐 味噌 ◎牛乳	○バナナ わかめ きゅうり レタス 人参 ごぼう ねぎ 大根	米 片栗粉 サラダ油 ◎せんべい
16	木	お茶 せんべい	わかめ ごはん	豚肉と大豆の磯煮 大根サラダ	牛乳 クラッカー	大豆 豚肉 揚げ カニ風味かまぼこ ◎牛乳	人参 ごぼう しらたき ひじき 大根 人参 きゅうり	○せんべい 米 マヨネーズ ◎クラッカー
17	金	お茶 りんご	ごはん	豚肉のしょうが焼き さつまいもサラダ 味噌汁(キャベツ)	牛乳 きなこだんご	豚肉 揚げ 味噌 ◎牛乳 きなこ	○りんご しょうが たまねぎ 人参 ピーマン きゅうり レタス キャベツ たまねぎ	米 さつまいも マヨネーズ ◎しらたま粉

南陽幼保園における栄養目標量

*未満児栄養目標量
エネルギー 514kcal たんぱく質 13.7~27.3g
脂質 12.2~18.2g 食塩 1.6g未満

*以上児栄養目標量
エネルギー 586kcal たんぱく質 14.7~29.3g
脂質 13.1~19.5g 食塩 1.6g未満

給食で使用している食材について

- *ハム、ウインナーは、卵を使用しています。
- *ベーコンは、卵を使用していません。
- *ちくわ、かまぼこは、卵を使用していません。
- *ジョア、アシドミルクは、乳を主原料とした乳飲料です。

日	曜	全園児			食材			
		午前のおやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる
18	土	お茶 せんべい	うどん	(矢田野)カレーうどん チーズ 小魚	せんべい	豚肉 揚げ 小魚 チーズ	たまねぎ 人参	○せんべい うどん
20	月	お茶 オレンジ	ふりかけ ごはん	さけの立田揚げ きりぼしサラダ 根菜味噌汁	牛乳 せんべい	さけ ハム 揚げ 味噌 ◎牛乳	○オレンジ 切り干し大根 きゅうり 人参 大根 ごぼう れんこん	米 サラダ油 片栗粉 さつまいも ◎せんべい
21	火	お茶 ビスケット	ごはん	ぎょうざ入りスープ バナナ れんこんきんぴら	牛乳 ホットケーキ	ぎょうざ 豚肉 ちくわ ◎牛乳 卵	青菜 人参 しいたけ ねぎ たけのこ れんこん ピーマン	○ビスケット 米 ごま油 ◎ホットケーキ粉 バター
22	水	ヨーグルト	ごはん	マーボー豆腐 ひじきナムル 揚げしゅうまい	牛乳 せんべい	○ヨーグルト 豚ミンチ 豆腐 味噌 ◎牛乳	ピーマン 人参 ねぎ もやし ひじき ごま	米 サラダ油 ごま油 ◎せんべい
24	金	お茶 みかん	わかめ ごはん	れんこんの肉団子スープ 春雨サラダ トマト	牛乳 豆乳もち	鶏ミンチ ハム ◎牛乳 豆乳 きなこ	○みかん れんこん しょうが 白菜 人参 しいたけ キャベツ きゅうり りんご トマト	米 春雨 マヨネーズ
25	土	お茶 せんべい	チャーハン	(矢田野)チャーハン チーズ 小魚	せんべい	ハム 卵	たまねぎ 人参	○せんべい 米
27	月	お茶 ウエハース	ごはん	ひじき入り肉じゃが ちくわの磯辺揚げ きゅうりの中華和え	ジョア ビスケット	豚肉 ちくわ	玉ねぎ 人参 しらたき ひじき いんげん きゅうり	○ウエハース 米 小麦粉 サラダ油 ごま油 ◎ジョア ◎ビスケット
28	火	お茶 みかん	ごはん	白身魚フライ 中華スープ もやしときゅうりのナムル	牛乳 せんべい	カレイ	○みかん もやし きゅうり 人参 ごま しめじ ねぎ	米 パン粉 サラダ油 ごま油
29	水	お茶 せんべい	ごはん	ちくぜん煮 パンサンスー トマト	牛乳 マカロニきなこ	鶏肉 かまぼこ 卵 ハム ◎牛乳 きなこ	人参 れんこん ごぼう さいも しいたけ たけのこ きゅうり トマト	○せんべい 米 春雨 ごま油 ◎マカロニ
30	木	ヨーグルト	ごはん	ポークビーンズ りんご ひじきサラダ	牛乳 フレンチ トースト	○ヨーグルト 豚ミンチ 大豆 ◎牛乳 卵	人参 玉ねぎ トマト ひじき レタス きゅうり りんご	米 じゃがいも ◎バター 食パン

11月15日は、七五三

3歳から7歳までは成長に伴って、病気になりやすい年齢であったために、子どもが無事にその年齢を迎えられたことに感謝し、成長を祈る思いが込められています。今月のお楽しみランチは、七五三の月なので、お祝いメニューにしました(^)/

