

2021年

11月献立表

服部みどり幼稚園

1日(月)		2日(火)		文化の日		5日(金)			
献立名	材料名	献立名	材料名	文化の日		献立名	材料名		
① ごはん(かつおふりかけ) ② 野菜コロッケ ③ キャベツソテー ④ 大根のドレッシング和え ⑤ チーズ	① 白米 ② 馬鈴薯・とうもろこし・玉葱 人参・グリーンピース・パン粉 小麦粉(原材料の一部に大豆含む) ③ キャベツ・玉葱 ④ 大根・人参・和風ドレッシング (醤油・酢・油・すり胡麻) オニオンエキス・胡麻油) ⑤ 乳	① ごはん(さけふりかけ) ② 鶏とじゃが芋のブルコキ風 ③ とんかつ ④ シューマイ ⑤ 花形かまぼこ ⑥ おくらの和え物 ⑦ パイン缶	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 じゃが芋 ニラ ③ 豚肉 ④ 玉ねぎ グリンピース 鶏肉 豚肉 卵成分 ⑤ 魚肉 卵成分 乳成分 ⑥ おくら わかめ ⑦ パイン缶	<h2>文化の日</h2> 		① ごはん(かつおふりかけ) ② 白身魚の磯辺フライ ③ 葉菜の旨煮 ④ ハムステーキ ⑤ 豚焼肉 ⑥ スマイルポテト ⑦ りんご缶	① 白米 発芽玄米 ② ホキ 青のり ③ 白菜 コーン 人参 玉ねぎ ④ 鶏肉 豚肉 ⑤ 豚肉 玉ねぎ ピーマン ⑥ じゃが芋 ⑦ りんご缶		
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g			エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	
8日(月)		9日(火)				10日(水)		12日(金)	
献立名	材料名	献立名	材料名			献立名	材料名	献立名	材料名
① ごはん(かつおふりかけ) ② 豚肉の生姜炒め ③ スマイルポテト ④ 春雨サラダ ⑤ ブチゼリー	① 白米 ② 豚肉・玉葱・人参・ピーマン ③ じゃがいも ④ 春雨・ミックスベジタブル (人参・コーン・グリーンピース) ⑤ 果汁・寒天(全てにりんご果汁含む) ストロベリー・グレープ・パイン オレンジ・メロン	① ごはん(かつおふりかけ) ② 根菜入りハンバーグ ③ 千切大根の煮付 ④ ブロッコリーの煮付 ⑤ 筑前煮 ⑥ イカフライ ⑦ みかん缶	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 豚肉 玉ねぎ れんこん 牛肉 ごぼう 人参 乳成分 ③ 千切大根 人参 スナツブえんどう あげ ④ ブロッコリー ⑤ 鶏肉 れんこん こんにゃく いんげん ⑥ イカ ⑦ みかん缶	① ごはん(さけふりかけ) ② ミートスパゲティ ③ 野菜コロッケ ④ ウインナー ⑤ 鶏と葉菜の甘辛炒め ⑥ 木の葉しんじょの煮付 ⑦ りんご(生果)	① 白米 発芽玄米 ② スパゲティ 玉ねぎ 豚肉 グリンピース 人参 ③ じゃが芋 コーン 玉ねぎ 人参 グリンピース ④ 鶏肉 ⑤ チンゲン菜 鶏肉 もやし ⑥ 玉ねぎ 枝豆 ほうれん草 豆腐 おから 魚肉 卵成分 さば ⑦ りんご	① カレーライス ② 青りんごゼリー	① 豚肉 人参 じゃが芋 玉葱 チーズ 白米 発芽玄米 ② アップル果汁 水飴		
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g		
15日(月)		16日(火)		17日(水)		19日(金)			
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名		
① ごはん(かつおふりかけ) ② ミートボールのトマト煮 ③ チンゲン菜のお浸し ④ 白桃缶	① 白米 ② 鶏団子(鶏肉・粒状大豆たんぱく質) つなぎ(パン粉・小麦粉) (原材料の一部に乳製品を含む) キャベツ・玉葱・ミックスベジタブル (人参・グリーンピース・コーン) コンソメ・トマト缶 ③ チンゲン菜 ④ 白桃	① ごはん(たまごふりかけ) ② ビビンバ風 ③ コーンシューマイ ④ ハムカツ ⑤ パンパンジー風 ⑥ もも缶	① 白米 発芽玄米 ② 豚肉 もやし ほうれん草 人参 ③ 玉ねぎ コーン 豚肉 鶏肉 ④ 鶏肉 豚肉 乳成分 ⑤ きゅうり 鶏肉 ⑥ コーン 人参 ⑦ もも缶	① ごはん(ゆかり) ② さばの照焼 ③ じゃが芋とひき肉の炒め物 ④ 五目大豆煮 ⑤ サイコロ厚揚げの煮付 ⑥ たこ焼 ⑦ オレンジ(生果)	① 白米 発芽玄米 ② さば ③ じゃが芋 豚肉 玉ねぎ いんげん ④ 大豆 人参 こんにゃく 干しいたけ 鶏肉 ⑤ 豆乳 ⑥ 小麦 キャベツ たこ 卵成分 青ねぎ ⑦ オレンジ	① ごはん(さけふりかけ) ② マカロニソテー ③ ササミフライ ④ ホイコーロー ⑤ 大根の煮付 ⑥ くるくるとポテト ⑦ みかん缶	① 白米 発芽玄米 ② マカロニ 玉ねぎ ハム(鶏肉・豚肉) コーン ③ 鶏肉 ④ 豚肉 キャベツ ピーマン ⑤ 大根 ⑥ じゃが芋 乳成分 ⑦ みかん缶		
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g		
22日(月)		24日(水)		26日(金)					
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名				
① ごはん(かつおふりかけ) ② 焼きうどん ③ イカフライ ④ 白菜のゆかり和え ⑤ マンゴープリン	① 白米 ② 麵(小麦粉)・キャベツ・ 人参・中濃ソース 豚肉・大豆油(原材料の一部に エビ(エキス)・鶏肉・もも りんごを含む)・玉葱・ピーマン ③ イカ・小麦 ④ 白菜・ゆかり ⑤ マンゴーピューレ クリームパウダー(乳)	① ごはん(たまごふりかけ) ② ソース焼そば ③ 小籠包 ④ コールスローサラダ ⑤ ヤングコーンの塩焼 ⑥ チキンナゲット ⑦ もも缶	① 白米 発芽玄米 ② 焼そば もやし キャベツ 豚肉 ③ キャベツ 玉ねぎ たけのこ 豚肉 はるさめ しいたけ ④ キャベツ 人参 ツナ ⑤ ヤングコーン ⑥ 鶏肉 卵成分 乳成分 ⑦ もも缶	① ごはん(かつおふりかけ) ② 白身魚フライ ③ ごぼうのしぐれ煮 ④ 鶏とわかめのサラダ ⑤ 星型ポテト ⑥ りんご缶	① 白米 発芽玄米 ② ホキ ③ 牛肉 ごぼう 人参 絹さや ④ 鶏肉 わかめ 大根 玉ねぎ コーン ⑤ じゃが芋 ⑥ りんご缶				
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g				
29日(月)		30日(火)							
献立名	材料名	献立名	材料名						
① ごはん(かつおふりかけ) ② 白身フライ ③ 玉葱とコーンのソテー ④ インゲンのお浸し ⑤ パイン缶	① 白米 ② タラ・小麦 ③ 玉葱・コーン ④ インゲン ⑤ パイン	① ごはん(ゆかり) ② イカフライ ③ ホイコーロー風 ④ カレービーフン ⑤ 三角いりの煮付 ⑥ 肉団子 ⑦ 杏仁豆腐	① 白米 発芽玄米 ② イカ ③ キャベツ 豚肉 ピーマン 玉ねぎ ④ ビーフン 玉ねぎ 鶏肉 人参 グリンピース ⑤ 魚肉 あげ 卵成分 ⑥ 鶏肉 玉ねぎ 卵成分 乳成分 ⑦ マンゴー 乳成分 卵成分						
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g						

勤労感謝の日



「寒い冬がやってきました」

風が冷たく、だんだん寒い季節になってきましたね。

月の前半は寒気の影響を受けやすく低めの気温になり、後半はさらに冬らしい日が続くそうです。

冬が旬で、寒いところで育つ食べ物は体を内側から温めてくれます。

今のうちにたくさん食べて寒さに負けない元気な体を作りましょう！

〈給食業者〉 月：ナフス南(株) 火水金：(株)万福

※魚に関しましては、噛みくだけの程度の小骨が入っている場合がございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は場合により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。