# 11月　給食献立表（1・2号認定）

認定こども園　東海大学付属自由ケ丘幼稚園

| 日 | 曜日 | 献立名 主食 | 献立名 おかず | 材料 血や肉をつくる | 材料 熱や力になる | 材料 体の調子を整える | 材料 調味料 | カロリー |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 火<br>※短縮保育 | ★2号のみ<br>ごはん | | | ごはん | | | 462 |
| | | | トンカツ | 豚肉、卵 | 小麦粉、パン粉、なたね油 | キャベツ | 塩、胡椒、トンカツソース | |
| | | | わかめの酢の物 | わかめ | 砂糖 | きゅうり、人参 | しょうゆ、酢 | |
| | | | ごぼうサラダ | 枝豆 | マヨネーズ、砂糖 | ごぼう、人参 | しょうゆ、塩、胡椒 | |
| | | | パイン | | | パイン缶 | | |
| | | | 玉葱の味噌汁 | 豆腐、味噌 | | 玉葱 | かつおだし | |
| 2 | 水<br>※1号休園 | ★2号のみ<br>ごはん | | | ごはん | | | 488 |
| | | | さばの味噌煮 | さば、味噌 | 砂糖 | 生姜、こんにゃく、いんげん | しょうゆ、酒、塩 | |
| | | | ポテトサラダ | ハム | じゃがいも、マヨネーズ、砂糖 | きゅうり、人参 | 塩、胡椒 | |
| | | | 高野豆腐の含め煮 | 高野豆腐、青のり | 砂糖 | | しょうゆ、塩、かつおだし | |
| | | | 大根の味噌汁 | わかめ、味噌 | | 大根 | かつおぶし | |
| 4 | 金<br>※年少<br>弁当日 | 五目チャーハン | | 豚肉、枝豆、干しエビ | ごはん、なたね油 | 玉葱、人参 | しょうゆ、塩、胡椒 | 478 |
| | | | 大根のそぼろ煮 | 鶏ミンチ | 砂糖 | 大根、人参 | しょうゆ、みりん、塩、かつおだし | |
| | | | ブロッコリーのおかか和え | かつおぶし | マヨネーズ、砂糖 | ブロッコリー | しょうゆ | |
| | | | じゃがいものスープ | | じゃがいも | 人参、玉葱、パセリ | 塩、胡椒、コンソメ | |
| 5 | 土 | ★2号のみ<br>食パン | | | 食パン | | | 477 |
| | | | キノコとベーコンのスパゲティ | ベーコン・パルメザンチーズ | スパゲティデリカ・オリーブ油 | 玉ねぎ・しめじ・えのき・パセリ・にんにく | コンソメ・濃口醤油・薄口醤油 | |
| | | | 野菜のアーモンドサラダ | ツナ・枝豆 | ローストアーモンド・オリーブ油 | キャベツ・きゅうり・パイン | 酢・塩こしょう・薄口醤油 | |
| 7 | 月 | ゆかり<br>おにぎり | | | ごはん | ゆかり粉 | | 468 |
| | | | らぶ(郷土料理) | 鶏肉、厚揚げ | 里芋、片栗粉 | 干し椎茸、人参、ごぼう、こんにゃく、三つ葉、生姜 | 淡口醤油、みりん、かつおだし | |
| | | | 白身フライ | 白身魚（ホキ）、卵 | 小麦粉、パン粉、なたね油 | キャベツ | 塩、胡椒 | |
| | | | ぶどうゼリー | | | ぶどうゼリー | | |
| 8 | 火 | ごはん | | | ごはん | | | 484 |
| | | | 鮭の照り焼き | 鮭 | 砂糖 | ごぼう | しょうゆ、みりん、酒 | |
| | | | ひじきの煮物 | ひじき、油揚げ | なたね油、砂糖 | 人参、こんにゃく | しょうゆ、酒、みりん、塩、かつおだし | |
| | | | 煮豆 | うぐいす豆 | 砂糖 | | しょうゆ、酒 | |
| | | | かぼちゃの味噌汁 | 豆腐、わかめ、味噌 | | かぼちゃ | かつおだし | |
| 9 | 水 | ごはん | | | ごはん | | | 475 |
| | | | 油淋鶏 | 鶏肉 | 小麦粉、片栗粉、なたね油、砂糖 | 白葱、生姜、キャベツ | しょうゆ、酒、酢 | |
| | | | もやしのごま和え | | 砂糖、すり胡麻 | もやし、人参 | しょうゆ | |
| | | | ごぼうのきんぴら | | なたね油、砂糖 | ごぼう、こんにゃく | しょうゆ、みりん | |
| | | | わかめスープ | わかめ | | えのき、ねぎ | 中華スープ、塩、胡椒 | |
| 10 | 木<br>※年少<br>弁当日 | 食パン | | | 食パン | | | 520 |
| | | | チリコンカン | 合挽肉、大豆 | なたね油、砂糖 | 玉葱、人参、トマト水煮、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ | ケチャップ、塩、胡椒、コンソメ | |
| | | | カニクリームコロッケ | 牛乳、かに、卵白 | 小麦粉、バター、マーガリン、砂糖、パン粉、なたね油 | 玉葱 | 塩、胡椒 | |
| | | | れんこんサラダ | | 胡麻ドレッシング、マヨネーズ、砂糖 | れんこん、人参 | 塩、胡椒 | |
| 11 | 金 | 牛丼 | | 牛肉 | ごはん、砂糖 | 玉葱、ごぼう、人参、糸こんにゃく | しょうゆ、みりん、酒、かつおだし | 445 |
| | | | 春雨の酢の物 | ハム | 春雨、砂糖 | きゅうり、人参 | しょうゆ、酢 | |
| | | | 里芋の煮物 | かつおぶし | 里芋、砂糖 | | しょうゆ、みりん、かつおだし、塩 | |
| | | | まいたけの吸い物 | 豆腐 | | まいたけ、ねぎ | 淡口醤油、塩、かつおだし | |
| 12 | 土 | ★2号のみ<br>ロールパン | | | ロールパン | | | 606 |
| | | | スパゲッティナポリタン | 無縁せきカクテルウインナー | なたね油 | 玉ねぎ・パプリカ・人参 | 塩・こしょう・ケチャップ・ウースターソース | |
| | | | メンチカツ | メンチカツ | なたね油 | | | |
| | | | イチゴミックスジャム | | イチゴミックスジャム | | | |
| 14 | 月<br>※誕生会<br>（クッキー） | 大豆カレー | | 豚肉、大豆 | ごはん、なたね油 | いんげん、人参。玉葱、にんにく、生姜 | 塩、ケチャップ、カレールー、ウスターソース、とんかつソース、砂糖 | 385 |
| | | | 大豆カレー | 鶏ささみ | 砂糖 | ほうれん草 | 塩、ポン酢 | |
| | | | ささみサラダ | | | オレンジ | | |
| | | | オレンジ | | | | | |
| 15 | 火 | ごはん | | | ごはん | | | 442 |
| | | | 白身魚のムニエル・トマトソース | 白身魚（ホキ） | 小麦粉、なたね油、砂糖 | トマト水煮、玉葱、レタス | 酒、塩、胡椒、ケチャップ、コンソメ | |
| | | | さつまいもの甘煮 | | さつまいも、砂糖 | | しょうゆ | |
| | | | コールスローサラダ | | マヨネーズ、フレンチドレッシング、砂糖 | キャベツ、きゅうり、人参、コーン | 塩、胡椒 | |
| | | | 白菜の味噌汁 | 油揚げ、味噌 | | 白菜 | かつおだし | |
| 16 | 水 | 豚汁うどん | | 豚肉、厚揚げ、味噌 | うどん麺、里芋 | ごぼう、大根、人参、ねぎ | しょうゆ、塩、かつおだし | 486 |
| | | | 揚げシューマイ | 豚肉、卵 | 小麦粉、なたね油、砂糖、片栗粉 | 玉葱 | 塩、胡椒 | |
| | | | いんげんのごま和え | | マヨネーズ、砂糖、すり胡麻 | いんげん、人参 | しょうゆ | |
| | | | りんご | | | りんご | | |
| 17 | 木 | 食パン | | | 食パン | | | 484 |
| | | | ロールキャベツ | 合挽肉 | パン粉、片栗粉 | キャベツ、玉葱 | 塩、胡椒、コンソメ | |
| | | | マカロニサラダ | 無縁せきカクテルウインナー | マカロニ、マヨネーズ、砂糖、胡麻ドレッシング | きゅうり、人参、玉葱 | 塩、胡椒 | |
| | | | フライドポテト | | じゃがいも、なたね油 | | 塩 | |
| 18 | 金 | ごはん | | | ごはん | | | 504 |
| | | | ポークソテー | 豚肉 | 砂糖、なたね油 | 玉葱、ピーマン、ブロッコリー | 塩、胡椒、ケチャップ、ウスターソース | |
| | | | わかめの酢の物 | わかめ、かまぼこ | 砂糖 | きゅうり | 濃口醤油、酢 | |
| | | | 金時豆の甘煮 | | 金時豆の甘煮 | | | |
| | | | キャベツの味噌汁 | 豆腐、味噌 | | キャベツ、人参 | かつおだし | |
| 19 | 土 | ★2号のみ<br>ロールパン | | | ロールパン | | | 590 |
| | | | クリームシチュー | 鶏肉・牛乳 | じゃがいも | 玉ねぎ・人参・グリーンピース | 塩・こしょう・ホワイトシチュールー・コンソメ | |
| | | | ツナサラダ | ツナ・枝雨 | 砂糖・マヨネーズ | ブロッコリー・人参 | 塩・こしょう | |
| | | | とうもろこし | | | とうもろこし | | |
| 21 | 月 | 鶏ごはん | | 鶏肉 | ごはん、砂糖 | ごぼう、人参、しいたけ、こんにゃく | しょうゆ、酒、みりん、かつおだし、塩 | 487 |
| | | | じゃがいもの揚げ煮 | | じゃがいも、なたね油、砂糖 | | しょうゆ、みりん、かつおだし | |
| | | | ニラともやしの和え物 | ちくわ | 砂糖 | ニラ、もやし | しょうゆ | |
| | | | えのきの吸い物 | 豆腐 | | えのき、ねぎ | 淡口醤油、塩、かつおだし | |
| 22 | 火 | マーボー丼 | | 豚ミンチ、豆腐、味噌 | ごはん、なたね油、砂糖、片栗粉、ごま油 | 玉葱、人参、ねぎ、ニラ、生姜 | しょうゆ、ｵｲｽﾀｰｿｰｽ、テンメンジャン | 430 |
| | | | コロッケ | 合挽肉、卵 | じゃがいも、小麦粉、パン粉、なたね油 | 玉葱 | 塩、胡椒 | |
| | | | きゅうりの酢の物 | わかめ、かまぼこ | 砂糖 | きゅうり | しょうゆ、酢 | |
| | | | 春雨スープ | ハム | 春雨 | きくらげ、白菜 | 中華だし、塩、胡椒、しょうゆ | |
| 24 | 木 | 芋ごはん | | | ごはん、さつまいも | | 塩 | 440 |
| | | | メンチカツ | 合挽肉、卵 | 小麦粉、パン粉、なたね油 | 玉葱、キャベツ | 塩、胡椒 | |
| | | | 大根なます | | 砂糖、ごま | 大根、人参 | しょうゆ、酢 | |
| | | | キャベツの味噌汁 | 油揚げ、味噌 | | キャベツ | かつおだし | |
| 25 | 金<br>※ランチ<br>ボックス | ごはん | | | ごはん、 | | | 425 |
| | | | 豚の生姜焼き | 豚肉 | 砂糖、なたね油 | 玉葱、人参、生姜、いんげん | しょうゆ、みりん、酒、塩 | |
| | | | かぼちゃのサラダ | 枝豆 | マヨネーズ、砂糖 | かぼちゃ、きゅうり | 塩、胡椒 | |
| | | | 切干大根の煮物 | ちくわ | なたね油、砂糖 | 切干大根、人参 | しょうゆ、みりん、塩、かつおだし | |
| | | | オレンジジュース | | | オレンジジュース | | |
| 26 | 土 | ★2号のみ<br>食パン | | | 食パン | | | 473 |
| | | | ビーフシチュー | 牛肉 | じゃがいも、なたね油、砂糖 | 玉葱、人参 | コンソメ・ビーフシチュールー、ケチャップ、ウスターソー | |
| | | | コールスローサラダ | | マヨネーズ・フレンチドレッシング・砂糖 | キャベツ・コーン・きゅうり・人参 | | |
| 28 | 月 | ごはん | | | ごはん | | | 479 |
| | | | 唐揚げ | 鶏肉、卵 | 砂糖、小麦粉、スパゲッティデリカ、なたね油 | | しょうゆ、酒、塩、胡椒、ケチャップ | |
| | | | ツナと大豆のサラダ | 水煮大豆、ツナ | マヨネーズ、砂糖 | きゅうり | しょうゆ、塩、胡椒 | |
| | | | ナムル | | 砂糖、ごま油 | ほうれん草、もやし、人参 | しょうゆ、中華だし | |
| | | | みかん | | | みかん缶 | | |
| | | | ごぼうの味噌汁 | 味噌 | | ごぼう、キャベツ | かつおだし | |
| 29 | 火<br>※ランチ<br>ボックス | ごはん | | | ごはん | | | 463 |
| | | | 煮込みハンバーグ | 合挽肉、牛乳、卵 | パン粉、なたね油、砂糖、スパゲッティデリカ | 玉葱、人参 | 塩、胡椒、ケチャップ、ウスターソース | |
| | | | ほうれん草の和え物 | かつおぶし | 砂糖 | ほうれん草、もやし | しょうゆ | |
| | | | れんこんのきんぴら | | 砂糖、なたね油 | れんこん、人参 | しょうゆ | |
| | | | オレンジジュース | | | オレンジジュース | | |
| 30 | 水 | ハヤシライス | | 牛肉 | ごはん、なたね油、砂糖 | 玉葱、人参、マッシュルーム、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ | 塩、胡椒、ハヤシルー、ケチャップ、ソース、コンソメ | 549 |
| | | | スパゲッティサラダ | ハム | スパゲッティデリカ、マヨネーズ、フレンチドレッシング、砂糖 | きゅうり、人参 | 塩、胡椒 | |
| | | | とうもろこし | | | とうもろこし | | |
| | | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |

※台風時の給食調整の為、年長・年中組は今月お弁当日がありません。年少組は親子遠足の為、お弁当日を２回設けていますので、今後の給食で調整していきたいと思います。よろしくお願いします。