



11月給食献立予定表

令和4年度わかば・わかばみや保育園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
1	火	白身魚のケチャップあんかけ 中華スープ バナナ	せんべい (赤ちゃんせんべい)	牛乳、しいら、卵	米、上白糖	バナナ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン エリンギ、チンゲン菜、しょうが にんにく	411	お野菜もあんかけに 入るともりもり 食べられますよ
							514	
2	水	焼肉 コーンサラダ げんきもりもりみそしる	ビスコ (赤ちゃんポーロ)	牛乳、豚肉、豆腐、味噌 ハム、油揚げ	米、じゃがいも、マヨネーズ とうもろこし	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン パプリカ、しょうが	569	みやの年長せなくん リクエストメニューと ここはちゃんのみそしるです
							711	
4	金	豚肉と大根の炒め煮 ほうれん草としらすのおかか和え えのきとまよしのスープ	きな粉トースト (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉、鶏肉、きな粉 しらす干し、かつお節	米、食パン、糸こんにやく 上白糖、マーガリン	大根、ほうれん草、もやし、にんじん えのきたけ、グリーンピース、葉ねぎ しょうが	442	旬の大根は 甘みが増し美味しいです
							553	
7	月	オレンジチキン キャベツとツナのサラダ とにあすーぶ	ヨーグルトケーキ (赤ちゃんポーロ)	牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ 卵、味噌、油揚げ	米、上白糖、マーガリン ごま	キャベツ、きゅうり、みかん天然果汁 にんじん、玉ねぎ、にんにく	506	わかばの年長さん りんかちゃんが 考えたみそしるです
							632	
8	火	鯖のアップルオニオンソース サクサクれんこんサラダ わかめみそしる	柿 ビスケット (赤ちゃんビスケット)	牛乳、さば、豆腐、味噌	米、マヨネーズ、上白糖	れんこん、にんじん、きゅうり りんご、玉ねぎ、しょうが、わかめ	386	みやの年長さん ゆうかちゃんが 考えたみそしるです
							482	
9	水	カレー ハムとらっきょうのサラダ ゼリー	大学芋 (ふかし芋)	牛乳、豚肉、ハム	米、じゃがいも、さつまいも 黒糖、三温糖、黒ごま	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、らっきょう りんご、グリーンピース、レモン果汁	570	久しぶりに大学芋が おやつに登場します
							713	
10	木	魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーのおかか和え けんちん汁	せんべい (赤ちゃんせんべい)	牛乳、しいら、豆腐、豚肉 ちくわ、かつお節	米、板こんにやく とうもろこし、マヨネーズ	ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ ごぼう、葉ねぎ、パセリ	405	魚とマヨネーズ 美味しくお魚が摂れる 組み合わせです
							506	
11	金	愛情弁当の日						
14	月	すき焼き風煮込み さつまいものレモン煮 げんきすーぶ	スティックパン (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉、焼き豆腐 豆腐、味噌	米、さつまいも、上白糖 糸こんにやく スティックパン	白菜、玉ねぎ、にんじん、ねぎ えのきたけ、レモン果汁	548	わかばの年長さん いとうあおいちゃんが 考えたみそしるです
							685	
15	火	ひれかつ 白菜とりんごのゆず風味和え かきたま汁	紅白クッキー (赤ちゃんポーロ)	牛乳、豚肉、卵	米、上白糖、マーガリン	白菜、りんご、きゅうり、ねぎ、わかめ ゆず果汁、ゆず果皮	424	七五三メニュー みやの年長つむぎちゃん リクエストメニュー
							530	
16	水	マーボー豆腐 もよしのスープ ヨーグルト	アップルケーキ (赤ちゃんせんべい)	牛乳、豆腐、豚肉、卵 味噌、ベーコン、バター ヨーグルト	米、上新粉、グラニュー糖 上白糖、ごま油	りんご、もやし、玉ねぎ、ねぎ 葉ねぎ、にんじん、えのきたけ にんにく、しょうが、干しいたけ	526	アップルケーキが 久しぶりにおやつに 登場します
							658	
17	木	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきとツナのサラダ すまし汁	ふかし芋 (ふかし芋)	牛乳、ツナ、はんぺん バター、味噌、鮭	さつまいも、米、ごま 上白糖、マヨネーズ ごま油	玉ねぎ、にんじん、いんげん、葉ねぎ ひじき、もやし、キャベツ	383	旬のさつまいもは 甘みが際立ちます おやつはシンプルにふかし芋です
							479	
18	金	魚の酢豚 ハムと大根のスープ ゼリー	ビスケット (赤ちゃんビスケット)	牛乳、まぐろ、ハム	米、上白糖、ごま油	たまねぎ、大根、パイン缶、にんじん グリーンピース、干しいたけ わかめ、しょうが、たけのこ	450	魚の酢豚には お野菜がたくさん！ ケチャップベースで人気です
							563	
21	月	ハンバーグ 粉ふき芋 キャベツスープ	もちもちチーズパン (赤ちゃんポーロ)	牛乳、豚肉、鶏肉、卵 粉チーズ、ハム	米、じゃがいも、白玉粉 パン粉、上白糖	玉ねぎ、キャベツ、青のり	504	わかばの年長さん あいりちゃんの リクエストメニュー
							630	
22	火	にら玉 切干大根のパンパンジー わかめスープ	ジョア せんべい (赤ちゃんせんべい)	牛乳、乳酸菌飲料 卵、鶏肉、豚肉	米、マヨネーズ、上白糖 すりごま、ごま、ごま油	にんじん、玉ねぎ、きゅうり、わかめ ねぎ、切干大根	418	パンパンジーは 子ども達ももりもり 食べられる副菜です
							523	
24	木	だいたいこん飯 魚の照り焼き 野菜のごま和え 豚汁	さつまいもパイ (ふかし芋)	牛乳、しいら、豚肉 味噌、バター、油揚げ	米、さつまいも、餃子の皮 板こんにやく、上白糖 ごま油、ごま	大根、キャベツ、りんご、にんじん ねぎ、ごぼう、大根の葉、レモン果汁	322	わかばっこ農園で 収穫したさつまいもが さつまいもパイになるよ
							402	
25	金	お楽しみ給食	お楽しみおやつ	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐 きな粉、卵	米、ホットケーキ粉、春雨 上白糖	キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草 トマト、にんじん、ひじき	502	今月はきれいな 海が有名なあの県です
							627	
28	月	しいたけどんぶりの具 フルーツなます にんじんすーぶ	ウエハース (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉、味噌、油揚げ	米、じゃがいも、上白糖 糸こんにやく	玉ねぎ、にんじん、りんご、大根 みかん缶、きゅうり、グリーンピース わかめ、干しいたけ	408	わかばの年長さん いじつゆいちゃんが 考えたみそしるです
							519	
29	火	鯖のおろし煮 ほうれん草のレモン酢 みどりすーぶ	ミニたい焼き (赤ちゃんポーロ)	牛乳、さば、豆腐、味噌 かつお節	米、じゃがいも、上白糖	大根みかん缶、ほうれん草、パイン缶 キャベツ、にんじん、しめじ、葉ねぎ 粉寒天、レモン果汁	302	みやの年長さん あきとくんが 考えたみそしるです
							377	
30	水	五目うどん 磯部揚げ オレンジ	五平餅 (赤ちゃんせんべい)	牛乳、味噌、鶏肉、ちくわ	てんぷら粉、米、もち米 三温糖、すりごま、うどん	オレンジ、白菜、にんじん、小松菜 ねぎ、干しいたけ、青のり	286	日中、涼くなり 温かいうどんが 嬉しい季節になりました
							357	

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです



