



11月 給食・おやつ献立表

2021年10月25日
 フラワーチャイルド保育園
 園長 大森 靖友
 調理師 岩淵 美穂子
 栄養士 松崎 さとみ

日 曜	給食	おやつ	血や肉になる	熱や力になる	調子をととのえる
1 月	鯨の南蛮漬け ご飯 さつまいものレモン煮 中華スープ ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) 米粉の蒸しパン	普通牛乳 あじ 若鶏ささ身 プ レーンヨーグルト	片栗粉 調合油 三温糖 精白米 さつ まいも オレンジゼリー 米粉	たまねぎ にんじん 青ピーマン レモン にんじん 長ねぎ りよくとうもろやし なら 生しいたけ コーン缶詰粒
2 火	ミックスピラフ サラダスパゲティー ピクル 野菜スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) クラッカーサンド	普通牛乳 ウィンナーソーセージ ロースハム 若鶏ささ身 ホイッ クリーム	精白米 有塩バター マカロニ・スパゲ ティ マヨネーズ スナッククラッカー 三温糖	にんじん たまねぎ コーン缶詰粒 青ピーマン ミトマ きゅうり だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう かぼちゃ
4 木	クリームシチュー ロールパン ゆで野菜 ト マトとツナのガーリックサラダ	牛乳(10時) 牛乳(3時) 青のりおにぎり	普通牛乳 若鶏ももから揚げ(皮 なし) プロセステーズ まぐろ油 漬缶詰(白)	有塩バター じゃがいも ロールパン オリーブ油 精白米	にんじん コーン缶詰粒 たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー トマト あおのり
5 金	野菜たっぷり焼きそば 野菜ともやしのナ ムル 中華スープ 柿	牛乳(10時) 牛乳(3時) スイートポテト	普通牛乳 ふたそとも(赤肉) 若 鶏ささ身 鶏卵 生クリーム	中華めん 調合油 三温糖 ごま油 さ つまいも	りよくとうもろやし にんじん あおのり キャベツ 青ピーマン ほうれんそう にんじん にんにく 生わかめ こねぎ 生しい たけ たまねぎ かき
8 月	マゴロカツ ご飯 さつまいもサラダ 茹で キャベツ 野菜スープ ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) ベジタブルスコーン(チー ズ)	普通牛乳 めかじき 鶏卵 プロセ ステーズ ロースベーコン プレ ンヨーグルト	調合油 薄力粉 半生パン粉 精白米 さつまいも マヨネーズ オレンジゼ リー ホットケーキミックス 有塩バ ター	レーズン キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう かぼちゃ な す ほうれんそう
9 火	千草焼き ご飯 春雨サラダ フライドポテ きのこ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) かぼちゃプリン	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 焼き 豚 油揚げ 甘みそ 生クリーム セ ラチン	調合油 三温糖 精白米 はるさめ ご ま油 じゃがいも	にら にんじん 長ねぎ 生しいたけ きゅうりにんじん たま ねぎ えのきたけ ぶなしめじ 生しいたけ こまつな かぼちゃ
10 水	ジャージャー麺ゆでやし きゅうりの漬物 中華スープ 柿	牛乳(10時) 牛乳(3時) 揚げパン	普通牛乳 ふたひき肉 甘みそ 若鶏ささ身	中華めん ぐず粉 いろごま ごま油 ご ま コッペパン 調合油 三温糖	長ねぎ にんにく 新しょうが にら りよくとうもろやし 赤ピーマ ン きゅうり 塩昆布 たまねぎ チンゲンサイ コーン缶詰粒 生しいたけ かき
11 木	トマトたっぷりハヤシライス ツナサラダ 野 菜スープ りんご	牛乳(10時) 牛乳(3時) ふかし芋	普通牛乳 鶏もも(皮なし) まぐろ 油漬缶詰(白) ロースベーコン	精白米 有塩バター じゃがいも マヨ ネーズ	たまねぎ トマト 生しいたけ ほんしめじ にんじん キャベツ にんじん きゅうりにんにく だいこん みずな セロリー りん ご
12 金	♥お誕生会お楽しみ給食♥ いんげんミートローフ ご飯 マッシュポテ ゆでにんじん 野菜スープ フルーツゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) さつまいもケーキ	普通牛乳 ふたひき肉 鶏卵 鶏さ さ身 ホイップクリーム	パン粉 三温糖 有塩バター 精白米 じゃがいも オレンジゼリー ホット ケーキミックス 調合油 さつまいも	たまねぎ さやいんげん トマトケチャップ コーン缶詰粒 バ セリ にんじん レーズン にんじん こまつな だいこん ぶなしめじ み かん缶詰 レーズン
15 月	かき揚げ お赤飯 ほうれん草のお浸し ゼ リー すまし汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) ココアバナナ蒸しパン	普通牛乳 鶏卵 しらす干し あず き 削り節 ホイップクリーム	さつまいも 強力粉 調合油 精白米 もち米 ごま オレンジゼリー 釜焼き ふ ホットケーキミックス 三温糖	たまねぎ にんじん 青ピーマン ほうれんそう ゆず 切りみ つば パナナ
16 火	チャプチェ風 ご飯 トマトサラダ かき卵汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) せんべい グレープフ ルーツ	普通牛乳 ふたも(赤肉) 鶏卵	はるさめ 精白米 調合油 三温糖	にんじん たまねぎ にら 青ピーマン だいずもやし トマト にんにくにんにくにんにく 生しいたけ 長ねぎ ピンクグレープ フルーツ
17 水	炒飯 コーンバター 野菜スープ りんご	牛乳(10時) 牛乳(3時) バナナコッタ	普通牛乳 焼き豚 なたと 鶏卵 若鶏もも皮なし 生クリーム セラ チン	精白米 有塩バター 三温糖	にんじん 長ねぎ コーン缶詰粒 ほうれんそう 赤ピーマン にんじん たまねぎ 生しいたけ にら りよくとうもろやし りんご いちごジャム
18 木	ミートソースパスタ なすのオリーブ焼き ジャガイモポタージュ フルーツヨーグルト	牛乳(10時) 牛乳(3時) 中華粥	普通牛乳 ふたひき肉 生クリー ム プレーンヨーグルト ホイッ クリーム 若鶏むね(皮なし)	マカロニ・スパゲティ オリーブ油 じゃ がいも 三温糖 精白米	たまねぎ トマトケチャップ セロリー にんじん ホールトマ ト なす レーズン みかん缶詰 パインアップル缶詰 長ねぎ しょうが
19 金	☆手作りお弁当の日☆	牛乳(10時) 牛乳(3時) バナナ	普通牛乳		バナナ
22 月	カレーの煮付け ご飯 さつまいもとりんご のサラダ ナスの揚げ浸し みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) 抹茶蒸しパン	普通牛乳 まがれい クリーム チーズ かつお節 甘みそ 調整豆 乳	三温糖 精白米 さつまいも マヨネー ズ いろごま オレンジゼリー ホッ トケーキミックス 調合油	しょうが 生わかめ りんご なす しその葉 にんじん ぶなし めじ だいこん こまつな 生しいたけ たまねぎ
24 水	栗ご飯 さばの塩焼き 大根おろし きゅうり の漬物 豚汁 梨	牛乳(10時) 牛乳(3時) お麩スナック	普通牛乳 さば ふたかた(赤肉) 絹ごし豆腐 甘みそ	精白米 くりごま 生いも板こんにやく 釜焼きふ 調合油	だいこん きゅうりにんじん 長ねぎ こまつな 生しいたけ なし
25 木	鮭のバター焼き ご飯 かぼちゃサラダ わ かめみそ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) レーズン入りコーンフレ ーク	普通牛乳 ベにざけ クリーム チーズ 甘みそ 木綿豆腐 油揚 げ	有塩バター 精白米 コーンフレークマ ヨネーズ	エリンギ たまねぎ かぼちゃ レーズン きゅうりにんじん 長ねぎ 生しいたけ ごぼう 生わかめ だいこん
26 金	ナスとベーコンのパスタ コールスローサ ラダ 野菜スープ りんご	牛乳(10時) 牛乳(3時) じゃこおにぎり	普通牛乳 ロースベーコン 若鶏 ささ身 しらす干し かつお節	マカロニ・スパゲティ フレンチドレ ッシング さつまいも 精白米	たまねぎ ほうれんそう なす ほんしめじ にんにく キャベ ツ にんじん レーズン コーン缶詰クリーム きゅうりにんじ ん かぼちゃ ホールトマト りんご こまつな
29 月	五目ませごはん はんぺんのチーズ焼き 桜大根 みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) バナナスコーン	普通牛乳 油揚げ 若鶏もも皮な し はんぺん プロセステーズ 甘 みそ 若鶏ささ身 プレーンヨー グルト	精白米 いろごま 三温糖 マヨネー ズ オレンジゼリー ホットケーキミ ックス 有塩バター	生しいたけ こまつな ごぼう にんじん あおのり だいこん 梅干し調味漬 キャベツ にら パナナ
30 火	洋風オムレツ ご飯 春雨サラダ にんじん グラッセ 野菜スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ふかしさつまいも	普通牛乳 鶏卵 ロースハム プ ロセステーズ 若鶏ささ身	じゃがいも 精白米 はるさめ オリー ブ油 三温糖 さつまいも	ほうれんそう ほんしめじ たまねぎ にんじん きくらげ きゅ うり みかん缶詰 にんじん キャベツ 生しいたけ かぼちゃ

※10時牛乳は未満児のみです。 都合により変更する場合があります。
 ※土曜献立は別紙にて配布しています。
 (アレルギー献立)
 ※オレンジ文字→卵・マヨネーズ未使用 除去食提供

平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児	462kcal	17.2g	13.8g	1.2g
3歳以上児	550kcal	21.3g	15.7g	1.5g