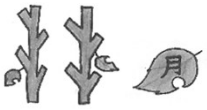

2023年11月　献立表（幼児食）

社会福祉法人　都島友の会
ひがみや児童センター

日 曜日	献立名　（昼食）	おやつ（3時）	延長（6時）	黄　色 熱や力になる エネルギー源	赤　色 血や肉になる たんぱく質源	緑　色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	栄養価 エネルギー kCal	タンパク質 g	脂質 g	食塩相当量 mg	鉄 mg
1 水	ご飯　鰆のごま味噌焼き ひじきの油炒め すまし汁　柿	牛乳 じゃが芋の ガレット	ぼたぼた焼き ラムネ	米　ごま じゃが芋	鰆 ひじき　竹輪 ツナ　牛乳	人参 小松菜　えのき茸 柿	434	18	13	242	4.3
2 木	肉うどん れんこんの磯辺揚げ しらす和え	お茶 さつま芋おにぎり	ぱりんこ きなこもち	うどん玉 米　小麦粉 さつま芋	牛肉　しらす かまぼこ 青のり	玉葱　葉ねぎ れんこん キャベツ　小松菜	444	15	9.5	83	2.1
3 金	文化の日										
4 土	チャーハン 野菜サラダ スープ	お茶 里たべよ ルヴァン		米	豚肉	玉葱　人参　コーン　パセリ キャベツ　ブロッコリー 大根　白菜					
6 月	ビビンバ風ご飯 オーブンポテト 中華スープ　オレンジ	牛乳　あまじゃこ スノークッキー	かぼちゃ 蒸しパン	米　じゃが芋 小麦粉 バター	牛肉　わかめ 牛乳 じゃこ	ほうれん草　人参　もやし 大根　しめじ茸 葉ねぎ　オレンジ	573	17	22	230	2.2
7 火	里芋ご飯 鯖の塩こうじ焼き お浸し　みそ汁	牛乳 フレンチトースト	ルヴァン 揚げもち	米　ごま 里芋 パン	鯖　牛乳 豆腐 卵	人参 白菜　小松菜　しめじ茸 えのき茸　かいわれ大根	476	22	17	233	2.4
8 水	ポークカツカレー モモヨーグルト	牛乳 キャラメル ポップコーン	ほうれん草 パンケーキ	米　小麦粉　バター じゃが芋　パン粉 ポップコーン	豚肉 牛乳 ヨーグルト	玉葱　人参 モモ	608	17	21	195	2.2
9 木	パン　イタリアンサラダ ミートボールのデミグラスソースかけ 添え　コンソメスープ	牛乳 スイートポテト	ぼたぼた焼き ラムネ	パン　バター パン粉　スパゲティ さつま芋	牛肉　豚肉 鶏肉　大豆 鶏肝臓　牛乳	玉葱　しめじ茸　マッシュルーム ブロッコリー　人参　コーン　胡瓜 白菜　パセリ	542	22	23	193	2.7
10 金	ご飯　みそ汁 牛肉とピーマンの炒め物 カリカリスティック野菜	牛乳 チーズ蒸しパン	バナナ	米 薄力粉	牛肉　チーズ 厚揚げ 牛乳	ピーマン　玉葱　たけのこ　きくらげ 胡瓜　大根　人参　にんにく しめじ茸　かいわれ大根	524	22	19	263	2.7
11 土	豚肉丼ぶり お浸し みそ汁	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		米 里芋	豚肉	玉葱　もやし　葉ねぎ キャベツ　ほうれん草　人参 えのき茸　葉ねぎ					
13 月	ご飯　鮭のパン粉焼き 豚肉と野菜のソテー クリームスープ	牛乳　あまじゃこ 焼き芋	きなこ 蒸しパン	米 パン粉 さつま芋	鮭　牛乳 豚肉 じゃこ　豆乳	パセリ　キャベツ　ブロッコリー しめじ茸　人参 ほうれん草　コーン	489	22	15	248	2.3
14 火	スパゲティナポリタン 蒸し鶏とごぼうサラダ バナナ	お茶 おかかおにぎり	メロンパン	スパゲティ ごま 米	ウインナー 牛乳　鶏肉 かつお節	玉葱　マッシュルーム　ピーマン コーン　ごぼう 胡瓜　人参　バナナ	501	16	12	60	1.7
15 水	ご飯　みそ汁 じゃが芋オムレツ おかか和え　柿	牛乳 きな粉ホイップ	ぱりんこ きなこもち	米　パン じゃが芋	豚肉　卵　豆腐 かつお節　きな粉 牛乳　生クリーム	玉葱　人参　パセリ キャベツ　ほうれん草 なめこ　葉ねぎ　柿	488	20	16	224	2.7
16 木	玄米ご飯　味噌汁 鶏唐揚げのみぞれあんかけ 胡瓜のツナ和え	牛乳 フルーツ寒天	バナナ	米　玄米	鶏肉　ツナ 牛乳 豆腐　寒天	大根　人参　葉ねぎ 胡瓜　ほうれん草 モモ　パイン　リンゴジュース	503	21	18	178	1.8
17 金	ご飯　茶巾ひじき ごまマヨネーズ和え みそ汁	牛乳 ツナコーン マフィン	ルヴァン 揚げもち	米　ごま スパゲッティ 薄力粉	油揚げ　卵　牛乳 鶏肉　ひじき ちくわ　ツナ	玉葱　チンゲン菜　キャベツ 人参　南瓜　えのき茸 白ねぎ　コーン	534	19	20	234	2.3
18 土	中華どんぶり ブロッコリーサラダ スープ	お茶 ぱりんこ ルヴァン		米	豚肉	玉葱　人参　白菜 ブロッコリー　コーン 大根					
20 月	あんかけチャーハン 中華風和え物 わかめスープ	牛乳 小豆と抹茶の ケーキ	ふかし芋	米 春雨 小麦粉	豚肉　小豆 竹輪　卵 牛乳　わかめ	人参　玉葱　コーン　葉ねぎ もやし　青梗菜 胡瓜　キャベツ　豆苗	508	16	16	187	1.4
21 火	ご飯　すまし汁 厚揚げ入り味噌炒め 胡瓜としらすの酢の物　りんご	牛乳 大学芋	バナナ	米　ごま こんにゃく さつま芋	豚肉　厚揚げ 湯葉　わかめ 牛乳　しらす	人参　干し椎茸　たけのこ　大根 インゲン　胡瓜 えのき茸　三つ葉　りんご	509	18	15	298	2.4
22 水	パン　根菜スープ チキンとマカロニのグラタン 野菜サラダ	お茶 ひじきおにぎり	ぼたぼた焼き ラムネ	パン　小麦粉 マカロニ　バター パン粉　米	鶏肉　チーズ 牛乳 ひじき	玉葱　しめじ茸　ブロッコリー キャベツ　胡瓜　コーン　ごぼう レンコン　人参　パセリ　ピーマン	589	19	22	242	2
23 木	勤労感謝の日										
24 金	親子丼ぶり 白菜のごま酢和え みそ汁	牛乳　あまじゃこ 麩ラスク	ぱりんこ きなこもち	米　ごま おつゆ麩 バター　じゃが芋	鶏肉　かまぼこ 豆腐　じゃこ 卵　牛乳	玉葱　人参　干しいたけ 葉ねぎ　白菜 小松菜	494	20	16	241	2.6
25 土	和風スパゲティ もやしサラダ スープ	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		スパゲティ	しらす	キャベツ　しめじ茸　ほうれん草 にんにく　もやし　胡瓜　人参 大根　パセリ					
27 月	ご飯　みそ汁 鶏肉の照り焼き 大豆の五目煮　みかん	牛乳 手作りプリン	じゃが芋もち	米	鶏肉　大豆 卵　竹輪 豆腐　牛乳	人参　れんこん 大根 小松菜　みかん	566	27	20	241	2.7
28 火	魚のピラフ トマトサラダ コンソメスープ	牛乳　あまじゃこ きな粉バナナ	ルヴァン 揚げもち	米 バター	鮭　わかめ 牛乳 きな粉　じゃこ	玉葱　人参　ピーマン トマト　胡瓜 かぶ　かぶの葉　バナナ	426	18	10	222	1.5
29 水	ご飯　みそ汁 すき焼き風煮込み レンコンサラダ	牛乳 ハニー りんごサンド	ぼたぼた焼き ラムネ	米　ごま こんにゃく バター　パン	牛肉　豆腐 油揚げ 牛乳　かまぼこ	人参　白菜　玉葱　白ねぎ レンコン　ピーマン　胡瓜 えのき茸　小松菜　りんご	507	20	17	284	2.9
30 木	味噌うどん かぼちゃの天ぷら 白菜の塩昆布和え	お茶 鮭おにぎり	さつま芋 スコーン	うどん玉　米 ごま　薄力粉	豚肉　厚揚げ 塩昆布 鮭	人参　チンゲン菜　大根 白菜　胡瓜 南瓜	432	15	11	124	2.1

まだまだ秋の味覚がおいしい季節ですね。
今月のメニューにも、柿やりんご、さつま芋などの旬の野菜を多く取り入れています。
おいしい新米と秋の味覚を食べて、体調管理に注意しましょう！！

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

メディッシュフードサービス
管理栄養士　作成