

2022年



11月 献立表



笠原ひまわり保育園

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前			1	牛乳	2	牛乳	3		4	牛乳	5	
昼食			御飯、豆腐とれんこんの落とし揚げ、きゃべつソテー、味噌汁、柿		きのこほうれん草の豆乳スパゲティ、ミートボール、ミックスベジサラダ、スープ、バナナ		文化の日		ロールパン、鶏のバーベキューソース焼き、ブロックリーサラダ、スープ、みかん		3色丼、きんぴらごぼう、味噌汁、バナナ	
午後			牛乳、白ごま蒸しパン		牛乳、ココアラスク				牛乳、さつまいもごはん		牛乳、野菜せんべい	
午前	7	牛乳	8	牛乳	9	牛乳	10	牛乳	11	牛乳	12	
昼食	御飯（麦入り）、かぶと厚揚げの煮物、ほうれん草海苔和え、味噌汁、りんご		御飯、肉豆腐、きゃべつの塩昆布和え、味噌汁、柿		具だくさんしょうゆラーメン、かしわ天、じゃがいもの甘辛煮、バナナ		☆郷土料理～兵庫県～☆ とふめし、ぶりの照り焼き、野菜の千草和え、味噌汁、りんご		食パン（ブルーベリージャム）、さつまいもグラタン、ツナサラダ、スープ、みかん		高野豆腐のそぼろ丼、小松菜のごま和え、味噌汁、バナナ	
午後	牛乳、ミニアメリカンドッグ		牛乳、さつまいもカップケーキ		牛乳、シュガートースト		牛乳、ヨーグルトパンケーキ ♪星・月組クッキング♪ スイートポテト		牛乳、ひじきおにぎり		牛乳、ビスケット	
午前	14	牛乳	15	牛乳	16	牛乳	17	牛乳	18	牛乳	19	
昼食	御飯（麦入り）、鶏肉と大豆の揚げ煮、かぶときゅうりの浅漬け、味噌汁、りんご		御飯、鮭の西京焼き、小松菜と油揚げの和え物、味噌汁、柿		五目焼きそば、ほうれん草入り餃子、コーンサラダ、すまし汁、バナナ		御飯、レバーの胡麻ソースからめ、青梗菜の和え物、味噌汁、りんご		ロールパン、おから入りハンバーグ きのことソース掛け、さつまいもサラダ、スープ、みかん		トリニータ丼、コロコロポテトサラダ、味噌汁、バナナ	
午後	牛乳、豆乳ドーナツ		牛乳、マカロニきな粉 ♪空組クッキング♪ スイートポテト		牛乳、さつまいもトースト		牛乳、かぼちゃクッキー		牛乳、ツナチャーハン		牛乳、かっぱえびせん	
午前	21	牛乳	22	牛乳	23		24	牛乳	25	牛乳	26	
昼食	御飯（麦入り）、肉じゃが、れんこんきんぴら、味噌汁、りんご		御飯、さばの竜田揚げ、白菜のおかか和え、具だくさん汁、みかん		勤労感謝の日		☆誕生会メニュー☆ お赤飯、やみつきチキン、もやし和え物、味噌汁、フルーツポンチ		食パン（いちごジャム）、ポテトオムレツ風、れんこんごまマヨサラダ、スープ、みかん		中華丼、ほうれん草のナムル、スープ、バナナ	
午後	牛乳、大学いも		牛乳、ニラとベーコンのお焼き				牛乳、ココアマールケーキ		牛乳、わかめおにぎり ♪太陽組クッキング♪ スイートポテト		牛乳、キャラメルコーン	
午前	28	牛乳	29	牛乳	30	牛乳						
昼食	御飯（麦入り）、ひき肉カレー、シルバーサラダ、蒸しブロックリー、りんご		御飯、豚肉野菜炒め、さつまいものごま和え、味噌汁、みかん		けんちんうどん、ちくわの磯辺焼き、里芋の甘辛煮、バナナ							
午後	牛乳、チョココーンフレーク		牛乳、ほうれん草ポッキー		牛乳、もちもちチーズパン							

※献立は材料により変更になる場合があります。

秋も深まり、旬を迎える果物や野菜がたくさんあります。子ども達に美味しい食材の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。小さい子でも食べられるものがたくさんあるので、給食でもたくさん取り入れ風邪予防にも繋がっていかうと思います。今月は、さつまいも掘りで採ったお芋を使って各クラスでクッキングを行います。お楽しみに！

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	584	21.8	20	297	2.2	373	0.35	0.52	32	4	1.9
目標量	531	21.2	14.7	231	2.2	178	0.29	0.33	17	4.2	1.8
充足率(%)	110	103	136	129	100	210	121	158	188	95	106
3才未満児	491	18.4	17.1	280	1.8	294	0.29	0.46	25	3.3	1.6
目標量	469	18.8	13	219	2.3	194	0.25	0.29	18	3.8	1.6
充足率(%)	105	98	132	128	78	152	116	159	139	87	100