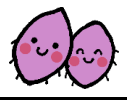
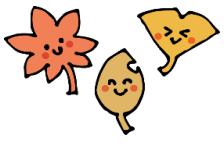
11月 給食こんだて

令和５年

◆昨今の物価上昇や、物流等の諸事情により、やむを得ず、献立や食材の変更がありますことをご了承ください。

★ 赤・黄・緑 の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品（厚生労働省）と、食べ物の3つのはたらき（文部科学省）をもとにしています。

（作成者）栄養士　野原正子

日曜	献立名	おやつ	おもな材料（昼食） あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
1 水	マージンごはん チキンナゲット 切干大根のイリチー ブロッコリーのゴマあえ みそ汁　梨　保育乳	玄米フレークスナック	鶏ひき肉 豆腐 豚肉 わかめ	精白米 強化米 もちきび ごま	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー えのきたけ ねぎ
2 木	肉みそスパゲティ きゅうりの中華あえ かぼちゃスープ りんご 保育乳	いなり寿司	豚ひき肉 わかめ 竹小町 ベーコン	スパゲティ	もやし GP 人参 玉ねぎ きゅうり Hコーン缶 かぼちゃ 長ねぎ りんご
4 土	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 みかん	亀の甲せんべい	鶏もも肉 豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり えのきたけ ねぎ みかん
6 月	豚焼肉どんぶり ポテトサラダ みそ汁 みかん 保育乳	黒糖アガラサー	豚肩ロース わかめ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋	玉ねぎ 人参 桃缶 ピーマン きゅうり パイン缶 レーズン 大根 ねぎ みかん
7 火	もずくどんぶり ちくわのもみじ揚げ ブロッコリー（マヨ） 魚と白菜のスープ バナナ　保育乳	ゴマ風味焼き菓子	もずく 豚ひき肉 竹小町 白身魚	精白米 強化米 てんぷら粉 （卵不使用） 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 人参 白菜 刻みパセリ ブロッコリー ねぎ りんご
8 水	黒米ごはん 焼きさば（カレー風味） 春雨の中華炒め きゅうりのごまあえ みそ汁　りんご　保育乳	蒸し芋	さば 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米 春雨 ごま	人参 チンゲン菜 たけのこ（水煮） 干しいたけ きゅうり なす ねぎ りんご
9 木	マージンごはん 鶏のから揚げ かぼちゃの煮物 白菜のおかかあえ 春雨スープ　柿　保育乳	シナモントースト	鶏もも肉 豚肩ロース	精白米 強化米 もちきび 春雨	かぼちゃ さやいんげん 白菜 たけのこ キャベツ 柿
10 金	豚肉ビビンバ マッシュポテト みそ汁 みかん 保育乳	人参ポッキー	豚もも薄切り肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 赤ピーマン 大根 ごぼう ねぎ みかん
11 土	沖縄そば カリカリきゅうり みかん	はちゃ棒	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば 白ゴマ	刻み昆布 ねぎ きゅうり みかん
13 月	ごはん（強化米入り） 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 ブロッコリーサラダ みそ汁　みかん　保育乳	人参ケーキ	豚もも肉 干ひじき 竹小町 ハム 油揚げ	精白米 強化米	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ コーン缶 ブロッコリー 大根　ねぎ みかん
14 火	ロールパン 魚フライ チンゲン菜のツナサラダ 根菜ミルクスープ みかん　保育乳	おかかおにぎり	白身魚 ツナ缶 ベーコン	ロールパン 白ゴマ じゃが芋 精白米 強化米 白ゴマ	チンゲン菜 人参 赤ピーマン 玉ねぎ キャベツ GP みかん
15 水	【七五三お祝い御膳】 祝寿司　ハンバーグ ブロッコリーのゴマあえ フライドポテト　もずくスープ フルーツ盛り　保育乳	赤まんじゅう	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 ごま じゃが芋	人参 Hコーン缶 玉ねぎ ブロッコリー えのきたけ 柿 バナナ
16 木	黒米ごはん チキンカレー揚げ きんぴらごぼう ほうれん草のツナあえ みそ汁　梨　保育乳	マシュマロサンド	鶏もも肉 豚肩ロース ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	ごぼう　人参 糸こんにゃく ニラ GP しめじ ほうれん草 大根　ねぎ 梨
17 金	スパゲティミートソース ボイルウィンナー スティックきゅうり（マヨ） コーンスープ りんご　保育乳	芋春巻き	牛ひき肉 豚ひき肉 ウィンナー	スパゲティ さつま芋	人参 トマト 玉ねぎ セロリ ピーマン きゅうり コーン缶 白菜 りんご
18 土	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 みかん	げんまい棒	鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ GP きゅうり えのきたけ ねぎ みかん
20 月	マージンごはん 納豆みそ 肉じゃが 白菜スープ みかん　保育乳	マドレーヌ	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ 白菜 コーン缶 赤ピーマン みかん
21 火	のりごはん（強化米入り） 揚げ魚のケチャップあん 野菜チャンプルー そうめん汁 柿　保育乳	みそおにぎり	白身魚 豆腐 ツナ缶	精白米 強化米 そうめん	キャベツ 人参 もやし ニラ ねぎ 柿
22 水	三色ごはん（強化米） マカロニサラダ みそ汁 梨 保育乳	揚げパン	鶏ひき肉 豚ひき肉 ハム わかめ	精白米 強化米 マカロニ	人参 小松菜 りんご レーズン きゅうり 大根 ねぎ 梨
24 金	チキンカレー（強化米） コールスロー バナナヨーグルト添え わかめスープ 保育乳	お麩ラスク	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 GP 玉ねぎ コーン缶 ピーマン キャベツ きゅうり みかん缶 バナナ
25 土	豚焼肉どんぶり スティックきゅうり（マヨ） みそ汁 みかん 	くろ棒	豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 白菜 みかん
27 月	黒米ごはん 豚肉の香味焼き 人参シリシリー（卵抜き） カリカリきゅうり　みかん もずくスープ　保育乳	大学芋	豚肩ロース 竹小町 ツナ缶 もずく 絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	長ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ ねぎ　みかん
28 火	マージンごはん さばのゴマだれ焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー　みそ汁 りんご　保育乳	オートミールスナック	さば 干ひじき 豚肩ロース 油揚げ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー 白菜 りんご
29 水	❤❤ お弁当会 ❤❤	オレンジゼリー			
30 木	ごはん（強化米入り） 豚大根のみそ煮 温サラダ ゆし豆腐汁 みかん　保育乳	キャロットサンド	豚肩ロース ハム ゆし豆腐 ツナ缶	精白米 強化米	大根 人参 糸こんにゃく Hコーン缶 ブロッコリー ねぎ みかん 人参

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。

★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン（厚労省2019）』に沿って実施します。