



2023年 11月 給食献立表



立花ひよこ保育園

	(月) 20	(火) 7, 21	(水) 8, 22	(木) 9, 30	(金) 10, 24	(土) 11, 25
昼食	マーボー豆腐 豚ミンチ 豆腐/長ねぎ えのき/豆苗 にんにく/生姜 赤みそ/みりん オイスターソース しょうゆ 片栗粉/こめ油	根野菜のかき揚げ ごぼう/れんこん 人参 里芋/さつま芋 薄力粉 塩/砂糖 こめ油	筑前煮 鶏肉/大根 人参/れんこん 干し椎茸 こんにゃく 里芋 ごぼう/いんげん しょうゆ/砂糖 こめ油	鯖のみぞれかけ 鯖 片栗粉 大根/みつば しょうゆ/塩 みりん 春雨サラダ 春雨/もやし きゅうり/キャベツ 人参/コーン しょうゆ/酢 砂糖/ごま油	ポークビーンズ 豚肉/大豆 人参 玉ねぎ/じゃが芋 いんげん ケチャップ トマトピューレ 砂糖/しょうゆ	きのこスパゲティ きのこ スパゲティ しめじ えのき 人参 青ねぎ ツナ こめ油 しょうゆ
	柿なます 大根 人参 柿/ごま 酢/砂糖	煮びたし チンゲン菜 小松菜/人参 えのき うすあげ しょうゆ/みりん	ほうれん草のツナ和え ほうれん草 小松菜/人参 コーン/ツナ しょうゆ/塩	みそ汁 玉ねぎ かぼちゃ チンゲン菜 麦みそ	小松菜のごま和え 小松菜 キャベツ えのき ごま/しょうゆ	和えもの 白菜 チンゲン菜 かつお節 しょうゆ
	すまし汁 玉ねぎ チンゲン菜 麩 しょうゆ/塩	みそ汁 豆腐 白ねぎ わかめ 麦みそ	みそ汁 かぼちゃ 玉ねぎ 麦みそ	昆布ごはん 昆布 塩 有機米	みそ汁 切干大根 もずく 麦みそ	スープ 豆腐 わかめ しょうゆ コンソメ
	ごはん 有機米	ごはん 有機米	ごはん 有機米	ごはん 有機米	五穀ごはん 五穀米 有機米	自然食品菓子 牛乳
	おやつ 米粉とさつま芋のクッキー 米粉 砂糖 オリーブ油 洋梨	マカロニ マカロニ きな粉 砂糖 塩	じゃこわかめ おにぎり じゃこ わかめ/塩	大学芋 さつま芋 こめ油 砂糖 黒ごま りんご	大根もち 大根 薄力粉/白玉粉 ちりめん/青のり ごま油/塩 みかん	
	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 みかん	果物 牛乳	果物 牛乳	
	(月) 13, 27	(火) 14, 28	(水) 1, 15	(木) 2, 16	(金) 17, (水) 29	(土) 4
昼食	鯖のムニエル 鯖 薄力粉/バター にんにく/塩こしょう	ツナボール 豆腐/ツナ 玉ねぎ/人参 れんこん/青ねぎ 塩こしょう しょうゆ/片栗粉 パン粉/こめ油	福袋 うすあげ 豚ミンチ/大根 人参/長ねぎ 糸こんにゃく しょうゆ/砂糖 みりん/酒 片栗粉/チンゲン菜	おでん 鶏手羽中 大根 人参 こんにゃく 厚揚げ しょうゆ みりん	鮭フライ 鮭 しょうゆ/みりん 薄力粉/パン粉 こめ油 さつま芋 人参 もやし/コーン ほうれん草 酢/こめ油 砂糖/しょうゆ	中華丼 有機米 豚肉 生椎茸 白菜 人参/玉ねぎ チンゲン菜 しょうゆ 塩こしょう ごま油 片栗粉/油
	つけ合わせ かぼちゃ ひじき 人参 ごぼう/こんにゃく 干し椎茸 うすあげ/いんげん しょうゆ 砂糖	つけ合わせ ほうれん草 えのき 人参/水菜 梅干し/しょうゆ	かぼちゃサラダ かぼちゃ/玉ねぎ 人参/いんげん ハム/レーズン 豆乳マヨネーズ	キャベツのナムル キャベツ えのき もやし/小松菜 ごま しょうゆ/酢 塩/ごま油	ごぼうのポタージュ ごぼう 玉ねぎ じゃが芋 牛乳 コンソメ 塩こしょう パセリ	おかか和え キャベツ 人参/コーン かつお節 しょうゆ
	押し麦スープ 人参 玉ねぎ しめじ/コーン キャベツ 押し麦 塩	春雨スープ 白菜 春雨/わかめ みつば コンソメ/しょうゆ 塩	みそ汁 えのき 白菜 青ねぎ 麦みそ	みそ汁 玉ねぎ かぼちゃ 麦みそ	ごはん ごはん 有機米	みそ汁 麩 わかめ 麦みそ
	ごはん 有機米	五穀ごはん 五穀米 有機米	さんまごはん 有機米/さんま みりん/しょうゆ 生姜/みつば	ごはん 有機米	ごはん 有機米	
	おやつ 五平もち 有機米 手作りみそ 砂糖/みりん しょうゆ りんご	麩のラスク 麩 砂糖/バター 青のり	柿ホットケーキ 薄力粉/柿 砂糖 B.P こめ油 りんご	さつま芋のボンデケーキ 薄力粉/牛乳 白玉粉/さつま芋 砂糖/B.P こめ油/黒ごま みかん	豆腐のブラウニー 絹ごし豆腐 米粉/B.P ココア/砂糖 こめ油 洋梨	自然食品菓子 牛乳
	果物	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	

※数字は、幼児の予定可食量です。乳児は幼児の予定可食量×0.9として計算します。 ※果物は、入荷時期などによって変更があります。

※五穀ごはんに入っている五穀（もちきび・もちあわ・はとむぎ・大麦・アマランサス）は、ビタミン、ミネラル、鉄分、カルシウムが豊富です。

※6日（月）昼食は、ハンバーグ（つけ合わせ 人参）・人参サラダ・すまし汁（大根・玉ねぎ）・五穀ごはんのリエストになります。おやつは、米粉とさつま芋のクッキー・洋梨・牛乳 です。

※18日（土）はお弁当日になります。