

2023年度 11月給食献立表 門司保育所(みどり園)

日	全 児		未満児	全 児	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						延長児
	主食	昼 食	午前 おやつ	午 後 おやつ (*は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		延長おやつ
					1	2	3	4	5	6	
1 水	ごはん	豚肉の南蛮漬け ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 サブレ	豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・サブレ	サラダ油	牛乳 クラッカー
2 木	ごはん	カレー ヨーグルトサラダ	牛乳	牛乳 *青のりトースト	牛肉	牛乳・青のり *牛乳 *プレーンヨーグルト	人参	玉葱・グリーンピース ミカン缶・白桃缶 バナナ	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素 食パン	サラダ油 マーガリン	牛乳 ビスケット
4 土		イタリアンスパゲティ 野菜スープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 セロリ キャベツ	スパゲッティ・キャベツ ウスターソース・スープの素 丸ボーロ	サラダ油 マーガリン	牛乳 おかき
6 月	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ 強化ウエハース・かりんとう	サラダ油	ジュース クッキー
7 火	ごはん	レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 クラッカー	鶏レバー	牛乳	人参 ピーマン	玉葱・えのき茸 キャベツ・スイートコーン	米・じゃがいも・ウスターソース キャベツ・酒・スープの素 クラッカー	サラダ油	牛乳 せんべい
8 水	ごはん	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	牛乳 *みりくりこ	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ 黄粉	牛乳・出し昆布 干ひじき・煮干し *牛乳 *鉄強化牛乳	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・里芋・砂糖・醤油 片栗粉	サラダ油	牛乳 あられ
9 木	パン	サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳	牛乳 *豆腐のお好み焼き	鮭 豆腐・竹輪 かつお節	牛乳 *牛乳 *青のり	人参 パセリ ほうれん草	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・マカロニ・小麦粉 スープの素・酒・醤油・砂糖 酢・お好みソース	サラダ油 バター	牛乳 かりんとう
10 金	ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 クッキー	鶏肉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ブロッコリー チンゲンサイ 人参	玉葱	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油・砂糖 クッキー	サラダ油	牛乳 クラッカー
11 土		かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油 せんべい	サラダ油	牛乳 ウエハース
13 月	パン	れんこん入りハンバーグ トマト コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏ひき肉 味噌 豆乳	牛乳 おやついりこ	人参 トマト パセリ	玉葱・れんこん スイートコーン・キャベツ	ロールパン・パン粉・片栗粉 スープの素・あられ	サラダ油	牛乳 クッキー
14 火	ごはん	八宝菜 もやしと人参の中華スープ	牛乳	牛乳 *さつまいもスナック	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・さつまいも ごま油	サラダ油	牛乳 おかき
15 水	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳	牛乳 おかき	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・大根・白菜 葱・玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・おかき	サラダ油	牛乳 せんべい
16 木	ごはん	豚肉の南蛮漬け ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 *チーズラスク	豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し 粉チーズ	人参 パセリ	生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・食パン	サラダ油 マヨネーズ	牛乳 ウエハース
17 金	ごはん	カレー ヨーグルトサラダ	牛乳	牛乳 ビスケット	牛肉	牛乳 *牛乳 *プレーンヨーグルト	人参	玉葱・グリーンピース ミカン缶・白桃缶 バナナ	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・ビスケット	サラダ油	牛乳 あられ
18 土		イタリアンスパゲティ 野菜スープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 セロリ キャベツ	スパゲッティ・キャベツ ウスターソース・スープの素 丸ボーロ	サラダ油 マーガリン	牛乳 サブレ
20 月		かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 *あおのりと じゃこのおにぎり	牛肉・油揚げ しらす干し かまぼこ	牛乳・青のり 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油 米	サラダ油 ごま油	ジュース かりんとう
21 火	森の ごはん	白身魚のいそべ揚げ ブロッコリーのごまあえ 玉ねぎのすまし汁・みかん	牛乳	固形ヨーグルト	白身魚	牛乳・出し昆布 青のり・干若布 煮干し・固形ヨーグルト	人参 さやいんげん ブロッコリー	しめじ・生椎茸 玉葱・葱・みかん	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・砂糖	サラダ油 すりごま	牛乳 おかき
22 水	ごはん	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	牛乳 *人参マドレーヌ	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ 卵	牛乳・出し昆布 干ひじき・煮干し	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・里芋・砂糖・醤油 小麦粉 ベーキングパウダー	サラダ油 バター	牛乳 サブレ
24 金	ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 柿・りんご	鶏肉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ブロッコリー チンゲンサイ 人参	玉葱 柿 りんご	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油・砂糖	サラダ油	牛乳 ビスケット
25 土	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ 強化ウエハース・かりんとう	サラダ油	牛乳 クラッカー
27 月	パン	サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳	牛乳 クッキー	鮭	牛乳 *牛乳	人参 パセリ ほうれん草	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・マカロニ・小麦粉 スープの素・酒・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油 バター	牛乳 あられ
28 火	ごはん	八宝菜 もやしと人参の中華スープ	牛乳	牛乳 *焼き芋	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・さつまいも ごま油	サラダ油	牛乳 ウエハース
29 水	パン	れんこん入りハンバーグ トマト コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏ひき肉 味噌 豆乳	牛乳 おやついりこ	人参 トマト パセリ	玉葱・れんこん スイートコーン・キャベツ	ロールパン・パン粉・片栗粉 スープの素・あられ	サラダ油	牛乳 せんべい
30 木	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳	牛乳 *りんごとレーズンの 米粉蒸しパン	鯖 赤味噌 豆乳	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・大根・白菜 葱・玉葱 レーズン・りんご	米・砂糖・醤油・酒 みりん 米粉・ベーキングパウダー	サラダ油	牛乳 クッキー

【月平均栄養価】

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量 570	24	19	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
平均栄養価	556	21.9	18.5	311	2.3	1.8	445	0.37	0.48	24
未満児	基準量 480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	496	19.9	17.5	331	2.3	1.6	386	0.27	0.48	21

※平均栄養価は行事食・延長おやつを除く

七五三のお祝い

11月15日は七五三。子どもが無事に成長したことを祝い、これからの健康を祈る行事です。また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事を開いたりして祝う風習があります。

