



# 11月 献立表



令和4年

白岡市立高岩保育所

日付	曜日	主食	昼食<乳児・幼児>おかず	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	乳幼児おやつ	エネルギー	
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			乳児	幼児
1	火	ごはん	鶏肉のガーリック照り焼き ワカメと胡瓜の酢の物 茄子のみそ汁	ほんみりん・さとう・あぶら・こまあぶら・こめ	とりにく・わかめ・かにかま・あぶらあげ・にほし・みそ	にんにく・きゅうり・もやし・なす・たまねぎ	ヨーグルト	ショア焼きそば	444	513
2	水	ごはん	ホキのごま風味揚げ ひじきのサラダ ほうれん草のみそ汁	ばんこ・しろごま・あぶら・さとう・しらたまふ・こめ	ほき・ろーすはむ・ひじき・にほし・みそ	しょうが・にんじん・きゅうり・ほうれん草・たまねぎ	牛乳 ギンビス	麦茶 フルーツヨーグルト	448	408
3	木		文化の日							
4	金	ごはん	焼肉炒め さつまいもサラダ えのきのみそ汁	はるさめ・あぶら・さとう・しろごま・さつまいも・まよねーず・こめ	ぶたにく・ろーすはむ・きゅうにゅう・ろーすはむ・わかめ・みそ・にほし	たまねぎ・もやし・にんじん・びーまん・にんにく・きゅうり・えのき・ながねぎ	牛乳 たまごポーロ	牛乳 レモンケーキ	634	678
5	土	ごはん	ツナピラフ 野菜スープ	こめ・あぶら	つな	たまねぎ・みつくすべじたぶる・きゃべつ・にんじん・ほうれん草		麦茶 パイ菓子	315	394
7	月	食パン	スパニッシュオムレツ コールスローサラダ コーンスープ	じゃがいも・あぶら・さとう・とうもろこし・くりーむ・こーんかん・しょくぱん	たまご・ペーこん・きゅうにゅう・ろーすはむ・なまくりーむ	たまねぎ・びーまん・きゃべつ・にんじん・きゅうり・ばせり	牛乳 せんべい	牛乳 マドレーヌ	543	589
8	火	ごはん	鮭のパン粉焼き 納豆和え わかめのみそ汁	まよねーず・はんこ・あぶら・こめ	あきさけ・こなちーず・なっとう・かつおぶし・わかめ・こらやどうふ・にほし・みそ	ばせり・きゅうり・にんじん・きゃべつ・ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 きな粉揚げパン	547	649
9	水	ごはん	チキンカレー チーズサラダ ゼリー	こめ・じゃがいも・あぶら・かれーるう・まよねーず・ぜりー	とりにく・ぶろせすちーず	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・きゃべつ・きゅうり	牛乳 ビスケット	麦茶 せんべい みかん	535	533
10	木	ごはん	麻婆豆腐 ナムル 春雨のスープ	あぶら・さとう・かたくりこ・しろごま・こまあぶら・はるさめ・こめ	どうふ・ぶたひきにく・みそ・ろーすはむ	ながねぎ・にら・ほししいたけ・しょうが・にんにく・ほうれん草・もやし・にんじん・たまねぎ	ヨーグルト	牛乳 人参ケーキ	504	595
11	金	ごはん	ささみフライ 大根ごまサラダ なめこのみそ汁	あぶら・まよねーず・しろごま・こめ	ささみふらい・かにかま・みそ・とうふ・みそ・にほし	だいこん・きゅうり・なめこ・ばんのうねぎ	牛乳 せんべい	麦茶 肉うどん	501	522
12	土	ごはん	豚丼 もやしの味噌汁	あぶら・さとう・こめ	ぶたにく・わかめ・にほし・みそ	しょうが・たまねぎ・ぐりんびーず・もやし・ながねぎ		麦茶 ギンビス	337	429
14	月	ごはん	赤魚の煮付け ほうれん草の海苔和え 豚汁	ほんみりん・さとう・あぶら・こめ	あかうお・ちくわ・きざみのり・ぶたにく・とうふ・にほし・みそ	しょうが・ほうれん草・にんじん・だいこん・しめじ・ごぼう・ながねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 ツナサンド	576	638
15	火	ごはん	豚肉の生姜焼き コーンサラダ はんぺんのすまし汁	あぶら・さとう・とうもろこし・こめ	ぶたにく・はんぺん・かつおぶし	しょうが・たまねぎ・にんじん・きゃべつ・きゅうり・にら	ヨーグルト	牛乳 蒸しカステラ	510	606
16	水	ごはん	ポークカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	こめ・じゃがいも・あぶら・かれーるう・さとう	ぶたにく・かにかま・よーぐると	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・ぶろっこりー・きゅうり	牛乳 クラッカー	牛乳 シュークリーム	570	584
17	木	ごはん	ミートローフ きのこほうれん草のソテー カボチャウダー	あぶら・ばんこ・とうもろこし・ばたー・こめ	どうふ・ぶたひきにく・きゅうにゅう	たまねぎ・みつくすべじたぶる・ほうれん草・しめじ・にんじん・かぼちゃ・ばせり	ヨーグルト	野菜ジュース ナポリタン	535	615
18	金	ごはん	鶏肉の唐揚げ ツナサラダ 小松菜のみそ汁	かたくりこ・あぶら・まよねーず・こめ	とりにく・つな・あぶらあげ・にほし・みそ	しょうが・にんにく・きゃべつ・にんじん・きゅうり・こまつな・ながねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー	587	623
19	土		焼きそば 野菜スープ	ゆでちゅうかめん・あぶら	ぶたにく・あおのり	きゃべつ・にんじん・もやし・ほうれん草		麦茶 せんべい	232	291
21	月	ごはん	ハムカツ インゲンのマヨサラダ 豆腐のみそ汁	あぶら・とうもろこし・まよねーず・こめ	はむかつ・とうふ・わかめ・にほし・みそ	いんげん・きゃべつ・にんじん・ながねぎ	牛乳 たまごポーロ	麦茶 プリン せんべい	541	549
22	火	ロールパン	グラタン ほうれん草サラダ 野菜スープ	まからに・あぶら・こむぎこ・ばたー・とうもろこし・こまあぶら・さとう・ばたーるーる	とりにく・ぎゅうにゅう・ちーず・ほーくういんなー	たまねぎ・ぶろっこりー・しめじ・ほうれん草・にんじん・きゃべつ	ヨーグルト	麦茶 おかかおにぎり	499	569
23	水		勤労感謝の日							
24	木	わかめごはん	鯖の塩焼き 切干大根煮 じゃが芋のみそ汁	あぶら・さとう・ほんみりん・じゃがいも・しらたまふ・こめ	さば・さつまあげ・にほし・みそ・たきこみわかめ	きりほしだいこん・にんじん・ほししいたけ・いんげん・ばんのうねぎ	ヨーグルト	牛乳 お麩ラスク	509	606
25	金	ごはん	すき焼き風煮 ほうれん草の胡麻和え 大根のスープ	しらたき・さとう・ほんみりん・しろごま・とうもろこし・こめ	ぶたにく・やきとうふ	はくさい・ながねぎ・にんじん・ほうれん草・もやし・だいこん・いんげん	牛乳 ウエハース	牛乳 リングドーナツ	516	553
26	土	ごはん	チキンカレー ブロッコリーのサラダ	こめ・じゃがいも・あぶら・とうもろこし・さとう・こまあぶら	とりにく	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・ぶろっこりー		麦茶 せんべい	379	473
28	月	ごはん	ハンペンチーズフライ 花野菜サラダ キャベツのみそ汁	こむぎこ・ばんこ・あぶら・まよねーず・こめ	はんぺん・すらいすちーず・たまご・わかめ・にほし・みそ	ぶろっこりー・かりふらわー・にんじん・きゃべつ・たまねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 マカロニきな粉	620	692
29	火	ごはん	鶏肉の胡麻味噌焼き 大根旨煮 花麩のすまし汁	しろごま・さとう・ほんみりん・あぶら・はなふ・こめ	とりにく・みそ・さつまあげ・にほし・かつおぶし	だいこん・にんじん・ほししいたけ・いんげん・しめじ・ばんのうねぎ	ヨーグルト	牛乳 お楽しみパン	683	803
30	水	ごはん	ツナご飯 蒸し餃子 なめこの味噌汁	こめ・さとう	つな・ぎょうざ・とうふ・みそ・にほし	にんじん・しめじ・しょうが・ぐりんびーず・なめこ・ばんのうねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 カステラ	480	501

※食材の都合により、献立の一部を変更することもあります。

※土曜日の給食は千駄野保育所での提供になります。