

# 令和5年11月の給食予定献立表

(3歳以上児用)

幼保連携型認定こども園 千代田幼稚園  
静岡給食センター

日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他 (調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える		
1	水	昼食	すき焼き煮丼	牛肉 豆腐	胚芽米 油 砂糖	玉葱 人参 蒟蒻 白菜 しめじ 葱 絹さや	醤油 酒 みりん	431 kcal
			大根サラダ	ハム	ごま油 砂糖	大根 レタス 胡瓜	酢	10.3 g
			りんご			りんご		17.9 g
		おやつ	お麩ラスク	麩 バター	砂糖			83 kcal
2	木	昼食	バターロール		バターロール		デミグラスソース	603 kcal
			ポークシチュー	豚肉	油 じゃが芋	玉葱 人参 トマト缶	ハヤシレーク	18.8 g
			ごまだれサラダ	ハム	スパゲティ マヨネーズ 砂糖 ごま油	人参 胡瓜 ごま	酢 醤油	28.1 g
		黄桃缶			黄桃缶			
おやつ	栗むすび		栗 胚芽米		白だし	122 kcal		
4	土	昼食	鶏そぼろ丼	鶏肉 卵	胚芽米 油 砂糖	生姜	醤油 酒 みりん	371 kcal
			味噌汁	豆腐 麩 味噌				11.8 g
			バナナ			バナナ		4.9 g
		おやつ	りんごのタルト				りんごのタルト	38 kcal
6	月	昼食	夕焼けご飯		胚芽米 油	人参	酒 塩	357 kcal
			白身魚の胡麻味噌焼き	たら 味噌	砂糖	ごま	みりん	14.3 g
			シルバーサラダ	ハム	春雨 マヨネーズ 砂糖 コーン	胡瓜 人参 ごま	酢	9.4 g
		青菜と豆腐のすまし汁	豆腐		ほうれん草	塩		
おやつ	カスタードプリン	牛乳			カスタードプリンの素	97 kcal		
7	火	昼食	ごはん		胚芽米		ケチャップ	444 kcal
			れんこんハンバーグ	豚肉	片栗粉 砂糖	蓮根 玉葱 人参	塩 こしょう	14.1 g
			南瓜サラダ		南瓜 マヨネーズ	胡瓜	ウスターソース	14 g
		彩り野菜スープ			キャベツ 人参 玉葱 パセリ	コンソメ		
おやつ	ジャムサンド		食パン		ジャム	71 kcal		
8	水	昼食	オムライス	ウインナー 卵	胚芽米 油	玉葱 パセリ	ケチャップ 塩	334 kcal
			ほうれん草スープ	ベーコン		ほうれん草 人参	コンソメ	10.1 g
			りんご			りんご		6.7 g
		おやつ	マーブル蒸しパン	牛乳 卵	ホットケーキミックス 油 砂糖		ココア	104 kcal
9	木	昼食	和風スパゲティ	バター ツナ 鶏肉	スパゲティ 油	玉葱 人参 えのき しめじ 椎茸 ほうれん草	醤油	3921 kcal
			洋風かきたま汁	卵 ウインナー	片栗粉	玉葱 キャベツ	コンソメ 塩	15.7 g
			白桃缶			白桃缶		17.2 g
		おやつ	コーンマフィン	バター 牛乳 卵	ホットケーキミックス 砂糖 コーン			132 kcal
10	金	昼食	食パン		食パン			337 kcal
			若鶏のからあげ	鶏肉	油 片栗粉	生姜	酒 醤油	16.4 g
			白菜スープ	ベーコン		白菜 人参 もやし		12.5 g
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	バナナ みかん缶 パイン缶			
おやつ	ゆかりにぎり		胚芽米		ゆかり	125 kcal		
11	土	昼食	焼肉丼	豚肉	胚芽米 油 砂糖	玉葱 人参 生姜 ニンニク	醤油 酒 みりん	372 kcal
			野菜スープ	豆腐		キャベツ	鶏ガラ	13.0 g
			パイン缶			パイン缶		11.6 g
		おやつ	バナナスティック				バナナスティック	120 kcal
13	月	昼食	ごはん		胚芽米			394 kcal
			麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	油 片栗粉 砂糖	人参 太葱 椎茸 生姜 ニンニク	醤油 酒 鶏ガラ	11.4 g
			中華風野菜スープ	卵	ごま油 片栗粉	もやし わかめ	塩	9.9 g
		おやつ	オレンジ			オレンジ		
おやつ	りんごケーキ	バター 牛乳 卵	ホットケーキミックス 砂糖	りんご		180 kcal		
14	火	昼食	五目ラーメン	豚肉	ラーメン ごま油	人参 筍 もやし 白菜 青葱	鶏ガラ 醤油 塩	257 kcal
			たたき胡瓜		ごま油 砂糖	胡瓜	酢	10.7 g
			パイン缶			パイン缶		7.2 g
		おやつ	焼きおにぎり		胚芽米 砂糖 ごま油		醤油 みりん	121 kcal
15	水	昼食	ごはん		胚芽米		カレー粉	448 kcal
			洋風おでんカレー味	鶏肉 ウインナー ちくわ 昆布	油 じゃが芋 砂糖 グリンピース	玉葱 人参 蒟蒻	コンソメ 塩 醤油	17.1 g
			キャベツとコーンのサラダ		コーン 油 砂糖	キャベツ 胡瓜	酢	13.7 g
		おやつ	りんご			りんご		
おやつ	チーズサンド	食パン ハム チーズ				87 kcal		

日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他 (調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質	
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える			
16	木	昼食	ごはん		胚芽米			395 kcal	
			白身魚のおろしソース	たら	油 片栗粉 砂糖	大根 生姜	酒 醤油 みりん	17.5 g	
			納豆サラダ	納豆 チーズ ツナ	ごま油	人参 胡瓜 レタス ごま	酢	10.6 g	
		おやつ	里芋と白菜のみそ汁	味噌	里芋	白菜 人参			
スイートポテト					スイートポテト	117 kcal			
17	金	昼食	ごはん		胚芽米			456 kcal	
			牛肉とじゃがいもの煮物	牛肉 ちくわ	油 じゃが芋 砂糖	人参 蒟蒻 太葱	醤油 酒 みりん	8.4 g	
			三色みそ汁	味噌		大根 小松菜 人参		16.4 g	
		おやつ	みかん			みかん			
どら焼き	生クリーム		パンケーキ さつま芋		砂糖	155 kcal			
20	月	昼食	ごはん		胚芽米			369 kcal	
			さばの土佐漬け焼き	さば 鯉節	砂糖	生姜	酢 醤油 みりん	15.2 g	
			もやしの和え物		ごま 砂糖	もやし 胡瓜 人参 海苔	鶏ガラ	13.2 g	
		おやつ	豆腐と麩のみそ汁	味噌 麩 豆腐		青葱			
ぶどうゼリー				ぶどうジュース	ゼリーの素	125 kcal			
21	火	昼食	ごはん		胚芽米		酒 醤油	391 kcal	
			豚肉とピーマンの細切り炒め	豚肉	油 片栗粉 じゃが芋 砂糖	筍 ピーマン パプリカ 生姜 ニンニク	鶏ガラ オイスターソース	13.7 g	
			ワンタンスープ	豚肉	シュウマイの皮 ごま油	青梗菜 もやし 椎茸 太葱		11.1 g	
		おやつ	柿			柿			
さつま芋と栗のタルト					さつま芋と栗のタルト	160 kcal			
22	水	昼食	ごはん		胚芽米			349 kcal	
			味噌おでん	鶏肉 昆布 味噌 黒はんぺん	砂糖 じゃが芋	大根 蒟蒻	醤油	11.6 g	
			三色おひたし	鯉節	砂糖	小松菜 もやし 人参		3.1 g	
		おやつ	みかん			みかん			
二色ゼリー	牛乳		砂糖	パイナップルジュース	ムース ゼリーの素	88 kcal			
24	金	昼食	人参ブレッド		人参ブレッド			407 kcal	
			豆乳ポトフ	豆乳 鶏肉	油 じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ	コンソメ 塩	17.2 g	
			マカロニサラダ	ツナ	マカロニ マヨネーズ	人参 胡瓜	醤油	15.8 g	
		おやつ	甘夏缶			甘夏缶			
チョコマフィン	バター 牛乳 卵		ホットケーキミックス 砂糖		チョコレート	132 kcal			
25	土	昼食	若鶏の照焼丼	鶏肉 卵	胚芽米 油 砂糖	生姜 ニンニク 青葱 海苔	酒 醤油 みりん	367 kcal	
			野菜汁	味噌	さつま芋	大根 人参		17.1 g	
			バナナ			バナナ		6.3 g	
		おやつ	ブルーベリータルト				ブルーベリータルト	145 kcal	
昼食	ほうとううどん		鶏肉 味噌	南瓜 うどん	大根 人参 椎茸 青葱	醤油	242 kcal		
	ほうれん草のごまあえ		砂糖	ほうれん草 もやし 人参 ごま		9.2 g			
	みかん			みかん		3.3 g			
27	月	おやつ	フライドポテト		フライドポテト		塩	110 kcal	
			昼食	カレーライス	豚肉 スキムミルク	胚芽米 じゃが芋 油	玉葱 人参	カレーフレーク	534 kcal
				スパゲティーサラダ	ツナ	スパゲティー マヨネーズ	人参 胡瓜	塩 こしょう	13.5 g
		りんご				りんご		19.1 g	
28	火	おやつ	ラスク	バター	食パン 砂糖			94.0 kcal	
			昼食	ふりかけごはん		胚芽米		ふりかけ	505 kcal
				五目きんぴら	牛肉	油 じゃが芋 砂糖	ごぼう 人参 いんげん 蒟蒻 生姜	酒 みりん 醤油	11.1 g
		はんぺんのすまし汁		白はんぺん		ほうれん草 人参	塩	19.6 g	
29	水	おやつ	バナナ			バナナ			
			ふかしさつま芋		さつま芋		塩	80 kcal	
			昼食	二色丼	鶏肉 卵	砂糖 胚芽米	生姜	醤油 酒 みりん	397 kcal
		大根サラダ		ハム	ごま油 砂糖	大根 レタス 胡瓜	酢	15.3 g	
豚汁	豚肉 味噌 豆腐	さつま芋		人参 ほうれん草		12 g			
30	木	おやつ	ブラマンジェ	牛乳 生クリーム	砂糖 片栗粉	オレンジジュース	アガー	160 kcal	