

| 令和5年度 |   |    | 11月分献立表     |   |   | いわさき第二幼稚園   |                                     |                      |      |
|-------|---|----|-------------|---|---|---|-------------------------------------|----------------------|------|
| 目標    |   |    | よくかんでたべましょう |   |   |   |                                     |                      |      |
| 日     | 曜 | はし | にぎゅう        | しゅしよく・おかず・デザート                                  | 主な材料とその働き                               |   |                                     | 1食分 -kcal<br>たんぱく質 g | 脂肪 g |
|       |   |    |             |   | 血や肉のもとになる                               | 体の調子を整える  | 熱や力になる                              |                      |      |
| 1     | 水 | ○  | ○           | (預かり保育申込者のみ)<br>ポークカレーライス<br>やさいとハムのサラダ         | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ハム                    | たまねぎ にんじん<br>レタス きゅうり<br>ホールコーン   | せいはいくまい<br>じゃがいも<br>サラダあぶら          | 542                  | 16.6 |
|       |   |    |             |   |   |   |                                     | 16.1                 | 2.5  |
| 2     | 木 | ○  | ○           | ごもくうどん<br>わふうツナサラダ                              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>なると にほし<br>ツナ         | たまねぎ にんじん<br>ごぼう しょうが<br>レタス きゅうり<br>ホールコーン                             | うどんのめん                              | 448                  | 17.7 |
|       |   |    |             |   |   |   |                                     | 16.6                 | 1.6  |
| 6     | 月 | ○  | ○           | ごはん<br>ささみチーズフライ<br>ブロッコリーとベーコンのいためもの<br>わかめスープ | ぎゅうにゅう<br>ささみチーズフライ<br>ベーコン<br>わかめ      | ブロッコリー<br>ホールコーン<br>ねぎ  | せいはいくまい<br>しろごま<br>サラダあぶら           | 466                  | 18.1 |
|       |   |    |             |   |   |   |                                     | 17.7                 | 1.3  |
| 7     | 火 | ○  | ○           | ハヤシライス<br>わふうサラダ                                | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>わかめ                   | たまねぎ にんじん<br>しめじ<br>マッシュルーム<br>もやし きゅうり コーン                             | せいはいくまい<br>サラダあぶら                   | 484                  | 17.7 |
|       |   |    |             |   |   |   |                                     | 15.8                 | 2.4  |
| 8     | 水 | ○  | ○           | イチゴジャムサンド<br>ポトフ<br>だいこんサラダ                     | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>ウィンナー<br>ツナ           | たまねぎ にんじん<br>きゃべつ だいこん<br>レタス きゅうり<br>ホールコーン                            | ばん<br>じゃがいも<br>しろごま                 | 404                  | 18.5 |
|       |   |    |             |   |   |   |                                     | 13.8                 | 1.1  |
| 9     | 木 | ○  | ○           | もりのさちスパゲティー<br>みかんいりサラダ                         | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>とりももにく                | にんにく しめじ えのきたけ<br>しいたけ マッシュルーム たまねぎ<br>ホールコーン みかん レタス きゅうり<br>にんじん きゃべつ | スパゲティー<br>サラダあぶら                    | 440                  | 17.7 |
|       |   |    |             |   |   |   |                                     | 15.4                 | 1.4  |
| 13    | 月 | ○  | ○           | ごはん<br>さばのみそづけやき<br>マカロニサラダ<br>とうふとねぎのみそしる      | ぎゅうにゅう<br>さばのみそづけやき<br>ツナ わかめ<br>もめんどうふ | きゅうり<br>ホールコーン<br>ねぎ  | せいはいくまい<br>マカロニ<br>マヨネーズ            | 494                  | 13.9 |
|       |   |    |             |   |   |   |                                     | 21.9                 | 2.0  |
| 14    | 火 | ○  | ○           | カマンベールチーズパン<br>はるさめとくだんこのスープ<br>みかん             | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>ぶたひきにく<br>たまご         | しょうが<br>きゃべつ たまねぎ<br>にんじん<br>みかん  | ばん<br>はるさめ<br>かたくりこ<br>ごまあぶら        | 408                  | 15.2 |
|       |   |    |             |   |   |   |                                     | 17.2                 | 1.3  |
| 15    | 水 | ○  | ○           | とりにくとやさしいカレーライス<br>ちゅうかふうサラダ                    | ぎゅうにゅう<br>とりももにく<br>ハム<br>わかめ           | たまねぎ にんじん<br>かぼちゃ<br>もやし きゅうり   | せいはいくまい<br>じゃがいも<br>サラダあぶら<br>ごまあぶら | 550                  | 18.3 |
|       |   |    |             |   |   |   |                                     | 16.8                 | 2.8  |
| 16    | 木 | ○  | ○           | ちゃんぽんふうしおあじうどん<br>コーンサラダ<br>チョコチップカップケーキ        | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>かまぼこ                  | きゃべつ にんじん<br>もやし<br>ホールコーン<br>レタス きゅうり                                  | うどんのめん<br>サラダあぶら                    | 633                  | 15.7 |
|       |   |    |             |   |   |   |                                     | 20.2                 | 1.6  |
| 20    | 月 | ○  | ○           | バターロール<br>デミグラスハンバーグ<br>ジャーマンポテト<br>かきたまわかめスープ  | ぎゅうにゅう<br>ぶたひきにく<br>たまご<br>ベーコン わかめ     | たまねぎ にんじん<br>ピーマン<br>わけぎ  | ばん ばんこ<br>じゃがいも<br>かたくりこ<br>サラダあぶら  | 513                  | 26.0 |
|       |   |    |             |   |   |   |                                     | 24.5                 | 2.1  |
| 21    | 火 | ○  | ○           | チキンピラフ<br>コーンクリームスープ                            | ぎゅうにゅう<br>とりももにく<br>ベーコン<br>こなチーズ       | たまねぎ にんじん<br>グリーンピース<br>ホールコーン<br>クリームコーン パセリ                           | せいはいくまい<br>バター<br>こむぎこ<br>サラダあぶら    | 512                  | 18.3 |
|       |   |    |             |   |   |   |                                     | 17.6                 | 2.4  |
| 24    | 金 | ○  | ○           | こくとうロール<br>ワンタンスープ<br>フルーツヨーグルト                 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ベーコン<br>ヨーグルト         | たまねぎ にんじん<br>たけのこ ちんげんさい<br>みかんかん<br>パインかん パナナ                          | ばん<br>わんたんのかわ<br>ごまあぶら              | 394                  | 15.0 |
|       |   |    |             |   |   |   |                                     | 16.0                 | 0.9  |
| 27    | 月 | ○  | ○           | きのこごはん<br>さつまいもいりとんじる<br>ひとくちゼリー                | ぎゅうにゅう<br>とりももにく<br>ぶたばらにく<br>もめんどうふ    | しめじ しいたけ<br>にんじん だいこん<br>ごぼう ねぎ   | せいはいくまい<br>さつまいも<br>ごまあぶら           | 497                  | 11.5 |
|       |   |    |             |   |   |   |                                     | 18.7                 | 1.8  |
| 28    | 火 | ○  | ○           | チーズサンド<br>ミネストローネスープ<br>りんご                     | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>ベーコン                   | たまねぎ にんじん<br>きゃべつ ホールトマト<br>ホールコーン<br>りんご                               | ばん<br>マヨネーズ<br>シェルマカロニ              | 465                  | 20.7 |
|       |   |    |             |   |   |   |                                     | 16.6                 | 1.6  |
| 29    | 水 | ○  | ○           | ちゅうかどん<br>ちゅうかコーンスープ                            | ぎゅうにゅう<br>えび ぶたにく<br>ぶたばらにく<br>たまご      | はくさい たまねぎ<br>にんじん しいたけ<br>クリームコーン<br>ホールコーン                             | せいはいくまい<br>かたくりこ<br>ごまあぶら           | 446                  | 17.2 |
|       |   |    |             |   |   |   |                                     | 18.8                 | 2.0  |
| 30    | 木 | ○  | ○           | みそにこみうどん<br>チョレギサラダ                             | ぎゅうにゅう<br>とりももにく<br>わかめ                 | かぼちゃ にんじん<br>ごぼう ねぎ<br>ほししいたけ<br>レタス きゅうり にんじん                          | うどんのめん<br>しろごま<br>ごまあぶら             | 505                  | 12.4 |
|       |   |    |             |   |   |   |                                     | 18.7                 | 1.8  |
| 弁当の日  |   |    |             | 10日(金)・17日(金)・22日(水)                            |   |   |                                     |                      |      |
| 誕生会   |   |    |             | 16日(木) てづくりチョコチップカップケーキ                         |   |   |                                     |                      |      |



給食だよりの  
お知らせ

- ★材料の都合により献立を一部変更することがあります。
- ★はし の日は忘れずにおはしをお持たせください。
- ★16日(木) 誕生会のおやつは、てづくりチョコチップカップケーキです。