



11月 献立表



令和3年

足利こども園

日 曜	食 食		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	三色そばろ丼 味噌汁 キャベツのおかか炒め オレンジ 麦茶	ハムコーン蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 卵 味噌 油揚げ かつお節 ソースハム 牛乳	ボン菓子 米 油 砂糖 じゃが芋 薄力粉	しょうが ほうれん草 昆布 干しいたけ わかめ キャベツ 玉ねぎ ビーマン ハブリカ コーン	麦茶 水 万能つゆ こいちしようゆ みりん ベーキングパウダー
2 火	【立冬】まいたけご飯 すまし汁 小えびのかき揚げ 白菜の塩昆布和え 柿 麦茶	フルーツきんとん 麦茶	木綿豆腐 干しえび	砂糖 米 薄力粉 片栗粉 油 さつま芋	人参 まいたけ ごぼう 昆布 干しいたけ えのき豆 小松菜 玉ねぎ ビーマン ハブリカ 塩昆布 かき りんご	水 麦茶 万能つゆ 料理酒 塩 こいちしようゆ
4 木	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 野菜の海苔和え りんご 麦茶	マフィン 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	マンナビスケット 米 マーマレード 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ なめこ キャベツ ほうれん草 人参 焼きのり りんご	麦茶 水 こいちしようゆ 料理酒 ベーキングパウダー
5 金	ご飯 根菜の味噌汁 さばの塩焼き 高野豆腐のそぼろ煮 パナナ 麦茶	シュガーパイ 牛乳	味噌 さば 鶏肉 高野豆腐 鶏卵 牛乳	じゃが芋 米 里芋 ごま油 片栗粉 ハイシート グラニュー糖	昆布 干しいたけ 大根 人参 万能ねぎ 小松菜 パナナ	塩 麦茶 水 料理酒 万能つゆ
6 土	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め サラダスバゲティ チーズ 麦茶	さつま芋スティック 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏肉 チーズ	せんべい 米 油 スバゲティ ノンエッグマヨネーズ さつま芋 無塩バター 砂糖	昆布 干しいたけ 小松菜 切干大根 玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり	麦茶 水 こいちしようゆ 料理酒 塩 トマトケチャップ
8 月	雑穀ご飯 ポークカレー フレンチサラダ フルーツポンチ 麦茶	ホットケーキ 麦茶	豚肉 鶏卵 牛乳	砂糖 米 きび 黒米 じゃが芋 油 薄力粉 無塩バター	大根 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン 黄桃缶 りんご バイン缶	こいちしようゆ 水 麦茶 カレールウ 穀物酢 塩 ベーキングパウダー
9 火	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 切干大根サラダ 柿 麦茶	かぼちゃのきな粉和え 牛乳	味噌 豚肉 焼き豆腐 きな粉 牛乳	せんべい 米 小切麩 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	昆布 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 白滝 しらたき グリーンピース 切干大根 きゅうり 人参 かき 南瓜	麦茶 水 万能つゆ 塩
10 水	ご飯 コーンスープ ハンバーグ 人参ドレッシング和え チーズ 麦茶	マッシュマロおこし 牛乳	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ	マンナビスケット 米 パン粉 片栗粉 コーンフレーク 無塩バター マッシュマロ	コーン 玉ねぎ 人参 コンクリーム パセリ キャベツ もやし	麦茶 水 ホワイトソース 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング
11 木	ご飯 味噌汁 ひき肉入り玉子焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	ピーチヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 厚揚げ 卵 鶏肉 納豆 ヨーグルト スキムミルク	砂糖 米 油 ウエハース	人参 昆布 干しいたけ 白菜 にら ひじき 長ねぎ 大根 ほうれん草 オレンジ 黄桃缶	水 麦茶 料理酒 こいちしようゆ 塩
12 金	中華あんかけご飯 オニオンスープ 小松菜の中華和え パナナ 麦茶	ツナおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 ツナ 煮干し	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	南瓜 白菜 人参 グリンピース 玉ねぎ コーン パセリ 大根 小松菜 パナナ	麦茶 水 チキンスープの素 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢
13 土	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き かぼちゃとじゃが芋のサラダ りんご 麦茶	ココア蒸しパン 麦茶	味噌 鶏肉	ウエハース 米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 小松菜 人参 えのき豆 にんにく しょうが 青のり 南瓜 きゅうり りんご	麦茶 水 こいちしようゆ 料理酒 穀物酢 塩 ベーキングパウダー ココア
15 月	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鮭の味噌焼き なめたけ和え オレンジゼリー 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	小豆 高野豆腐 かつお節 鮭 味噌 鶏卵 クリーム 牛乳	せんべい 米 もち米 ごま 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ 白菜 人参 ほうれん草 なめ茸 オレンジジュース アガー	麦茶 水 塩 こいちしようゆ みりん 料理酒 ベーキングパウダー
16 火	ご飯 味噌汁 鶏ささみフライ 野菜のしらす和え グレープフルーツ 麦茶	ボンデケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 しらす チーズ 牛乳	砂糖 米 薄力粉 卵 油 片栗粉 ごま油 じゃが芋	大根 昆布 干しいたけ キャベツ しめじ わかめ もやし きゅうり 人参 グレープフルーツ	こいちしようゆ 水 麦茶 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩
17 水	スバゲティナポリタン コンソメスープ かぼちゃチーズサラダ りんご 牛乳	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	ウインナー チーズ 牛乳 煮干し	マンナビスケット スバゲティ 油 砂糖 米	玉ねぎ ビーマン 人参 チンゲン菜 南瓜 きゅうり りんご ゆかり	麦茶 水 トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢
18 木	ご飯 味噌汁 和風ローストチキン キャベツとごぼうの和風マヨサラダ 柿 麦茶	ジャムパン 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	さつま芋 米 小切麩 ごま ノンエッグマヨネーズ 食パン	昆布 干しいたけ 白菜 人参 にんにく キャベツ ごぼう コーン きゅうり 焼きのり かき りんごソース	麦茶 水 万能つゆ みりん こいちしようゆ
19 金	わかめご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き じゃが芋の炒め物 パナナ 麦茶	いちごプリン ウエハース 麦茶	味噌 卵 ベーコン 牛乳	砂糖 米 じゃが芋 油 いちごプリンの素 ウエハース	人参 わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 切干大根 えのき豆 小松菜 玉ねぎ グリンピース ビーマン パナナ	水 麦茶 こいちしようゆ 塩 みりん 料理酒
20 土	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 小松菜の和え物 チーズ 麦茶	手作りビスケット 麦茶	味噌 木綿豆腐 豚ひき肉 チーズ	ボン菓子 米 油 砂糖 片栗粉 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく 小松菜 もやし 人参	麦茶 水 こいちしようゆ 料理酒 チキンスープの素 万能つゆ ベーキングパウダー
22 月	【小雪】小松菜と塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ブロッコリーの和え物 柿 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 油揚げ 赤魚 鶏肉 牛乳 スキムミルク	せんべい 米 砂糖 さつま芋 無塩バター	小松菜 塩昆布 昆布 干しいたけ 白菜 人参 しょうが ブロッコリー キャベツ かき	麦茶 水 こいちしようゆ みりん
24 水	麦ご飯 ツナカレー 大根サラダ りんご 麦茶	フルーツゼリー ウエハース 麦茶	ツナ	砂糖 米 押し麦 じゃが芋 油 ウエハース	人参 玉ねぎ 大根 きゅうり コーン りんご アガー 黄桃缶 ハイン缶	水 麦茶 カレールウ 穀物酢 塩
25 木	丸パン コンソメスープ マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ パナナ 牛乳	おかかおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ かつお節 煮干し	マンナビスケット 丸パン マカロニ 無塩バター 薄力粉 卵 米	人参 エリンギ ほうれん草 玉ねぎ パセリ キャベツ もやし コーン パナナ	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング こいちしようゆ
26 金	鶏肉と野菜の味噌炒め丼 すまし汁 れんこんのきんぴら オレンジ 麦茶	クッキー 牛乳	鶏肉 味噌 焼き竹輪 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 小切麩 ごま油 薄力粉 無塩バター	南瓜 キャベツ 玉ねぎ ビーマン しょうが 昆布 干しいたけ 切干大根 にら 人参 れんこん しらたき グリンピース オレンジ	麦茶 水 みりん 料理酒 こいちしようゆ 塩
27 土	ご飯 味噌汁 厚揚げと豚肉のケチャップ炒め 白菜の甘酢和え りんご 麦茶	マカロニきな粉 小魚 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 きな粉 煮干し	じゃが芋 米 油 砂糖 マカロニ	昆布 干しいたけ もやし しめじ 小松菜 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 きゅうり りんご	塩 麦茶 水 料理酒 トマトケチャップ 穀物酢
29 月	ごま塩ご飯 味噌汁 青のり入り玉子焼き 小松菜とキャベツの炒め物 りんごゼリー 麦茶	野菜チャウダー 麦茶	味噌 卵 鶏肉 干しえび スキムミルク 牛乳	ウエハース 米 ごま 小切麩 砂糖 油 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 人参 長ねぎ 青のり 小松菜 キャベツ りんごジュース アガー コーン 玉ねぎ パセリ	麦茶 水 塩 こいちしようゆ 料理酒 みりん チキンスープの素
30 火	肉野菜うどん かぼちゃとさつま芋の天ぷら パナナ 麦茶	味噌おにぎり 小魚 麦茶	豚肉 味噌 煮干し	砂糖 うどん さつま芋 薄力粉 油 米	大根 白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 小松菜 南瓜 パナナ	こいちしようゆ 水 麦茶 塩 みりん 料理酒

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳	490	17.2	13.1	225	1.5
児	510	17.6	14.4	225	1.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。