



# 11月 給食こんだて

幼老統合施設Cocoa R5.11

日	曜日	午前おやつ	昼 食	3時のおやつ	体のもとになる	熱や力になる	体の調子を整える	未満児 エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	3才以上児 エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
								kJ g g g	kJ g g g
1	水	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐の野菜そぼろ煮 かぶときゅうりのサラダ かぼちゃの味噌汁 パイン缶	牛乳 小豆蒸しパン	牛乳 豆腐 豆乳 豚肉	米 油 三温糖	パイン缶 かぼちゃ 小松菜 かぶ 玉ねぎ きゅうり ねぎ にんじん	483 18.3 15.5 1.4	582 21.9 18.2 1.8
2	木	牛乳 せんべい	ゆかりご飯 れんこんハンバーグ 白菜と油揚げの煮浸し 大根の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 スイートポテト	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 卵	さつまいも 米 三温糖 押麦 バター	グレープフルーツ 白菜 玉ねぎ 大根 れんこん ミックスナッツ にんじん なめこ	462 17.7 16.2 1.2	582 22.0 19.9 1.6
3	金		文化の日						
4	土	牛乳 せんべい	ご飯 鮭の西京焼き ブロッコリーのごま酢和え じゃが芋の味噌汁 パナナ	牛乳 りんごゼリー	牛乳 鮭 ちくわ 豆乳	米 じゃが芋 三温糖	バナナ ブロッコリー 玉ねぎ にんじん りんごゼリー	439 18.9 10.4 1.1	523 23.5 11.8 1.3
6	月	牛乳 せんべい	麦ご飯 さばとかぼちゃの団子 春雨サラダ 大根の味噌汁 みかん缶	牛乳 シュガートースト	牛乳 鶏肉 ハム さば缶 油揚げ	米 食パン 押麦 春雨 油 三温糖	みかん缶 大根 きゅうり トマト かぼちゃ 玉ねぎ	478 19.0 16.8 1.4	584 23.5 20.6 1.8
7	火	牛乳 せんべい	ご飯 納豆ボール ほうれん草の白和え 白菜の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 キャロットゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 納豆 生揚げ	米 三温糖	グレープフルーツ ほうれん草 白菜 にんじん オレンジ果汁 ねぎ えのきたけ	471 20.9 16.6 1.2	569 26.2 20.7 1.5
8	水	牛乳 せんべい	【焼きいも会】 きのこカレーうどん 焼きいも りんご	牛乳 お好み焼き	牛乳 豚肉 干しえび	うどん 長いも さつまいも 油	りんご 小松菜 キャベツ ねぎ にんじん しめじ しいたけ えのきたけ 青のり	442 15.5 12.6 1.3	535 18.6 14.7 1.7
9	木	牛乳 せんべい	愛情弁当	牛乳 味噌ひつまみ 【郷土料理】	牛乳 豚肉	すいとんの粉 油	白菜 玉ねぎ にんじん	220 9.5 10.7 0.6	228 10.0 11.9 0.7
10	金	牛乳 せんべい	バターロール クリームシチュー ブロッコリーのマヨネーズ和え オレンジ	牛乳 さつまいもクッキー	牛乳 鶏肉 卵	バターロール じゃが芋 バター さつまいも 三温糖	オレンジ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー コーン いんげん	468 19.0 18.5 1.3	567 22.5 22.7 1.6
11	土	牛乳 せんべい	野菜そぼろ丼 じゃが芋のごまサラダ 豆腐スープ パナナ	麦茶 チキンナゲット	豚肉 豆腐 納豆 チキンナゲット	米 じゃが芋 油	バナナ ほうれん草 なす 玉ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん コーン ねぎ	485 19.4 19.6 1.4	531 21.2 21.2 1.6
13	月	牛乳 せんべい	カレーライス コールスローサラダ 中華スープ グレープフルーツ	牛乳 豆乳もち	牛乳 豚肉 きな粉 豆乳	米 じゃが芋 油 三温糖 押麦	グレープフルーツ 玉ねぎ キャベツ 青梗菜 にんじん ねぎ	484 16.4 19.0 1.5	593 19.7 23.8 1.7
14	火	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜の卵とじ キャベツのスープ パイン缶	牛乳 ジャカジャカポテト	牛乳 豚肉 卵 かまぼこ	米 じゃが芋 油	玉ねぎ パイン缶 小松菜 キャベツ にんじん 青のり クリームコーン	494 18.5 19.6 1.3	589 22.7 24.2 1.6
15	水	牛乳 せんべい	ご飯 厚揚げと豚肉の煮物 キャベツのツナマヨ和え なすの味噌汁 パナナ	豆乳 牛乳かんのあんみつ	豆乳 生揚げ 豚肉 ツナ 牛乳	米 三温糖 油	バナナ 玉ねぎ キャベツ なす みかん缶 万能ねぎ きゅうり えのきたけ	524 18.7 20.3 1.2	597 20.0 22.3 1.4
16	木	牛乳 せんべい	あんかけ焼きそば バイクドじゃが 豆腐スープ オレンジ	牛乳 コーン蒸しパン	牛乳 豚肉 豆腐 卵 えび	焼きそば麺 油 じゃが芋 バター 三温糖	オレンジ 青梗菜 玉ねぎ 白菜 たけのこ ねぎ コーン いんげん にんじん わかめ	506 20.9 19.1 1.5	604 24.7 22.8 1.6
17	金	牛乳 せんべい	【こめこめフェスタ】 ご飯 肉じゃが かぶの梅和え 豚汁 りんご	牛乳 フルーツサンド	牛乳 豚肉 ホイップクリーム	米 じゃが芋 バターロール 三温糖 油	りんご 大根 にんじん かぶ 玉ねぎ きゅうり みかん缶 ねぎ ごぼう グリンピース 梅干	485 17.1 17.0 1.5	575 20.3 20.3 1.8
18	土	牛乳 せんべい	ご飯 中華風ローストチキン ゆで野菜 もやしの味噌汁 パナナ	麦茶 ヨーグルト クラッカー	ヨーグルト 鶏肉	米 三温糖 油	バナナ キャベツ もやし 玉ねぎ ブロッコリー にんじん わかめ	484 19.2 14.1 1.3	537 20.8 13.5 1.6
20	月	牛乳 せんべい	麦ご飯 筑前煮 小松菜の納豆和え 麩のすまし汁 グレープフルーツ	牛乳 おからクッキー	牛乳 鶏肉 納豆 卵 おから	米 バター 麩 押麦 三温糖	グレープフルーツ 小松菜 れんこん にんじん しらたき たけのこ ごぼう えのきたけ ねぎ	459 18.0 15.6 1.3	558 21.9 18.9 1.6
21	火	牛乳 せんべい	麦ご飯 鮭のフライ ひじきの煮物 小松菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 みそもち 【郷土料理】	牛乳 鮭 卵 油揚げ	米 もち米 押麦 パン粉 油 三温糖	オレンジ 玉ねぎ 小松菜 にんじん ひじき わかめ	462 19.5 13.5 1.4	558 24.3 16.2 1.7
22	水	牛乳 せんべい	ご飯 野菜たっぷりマーボー 粉ふき芋 たまごスープ りんご	牛乳 あんぱん	牛乳 豆腐 豚肉 卵	米 じゃが芋 あんぱん 油 三温糖	りんご トマト なす ピーマン 玉ねぎ にんじん いら 青のり	464 19.1 15.7 1.4	552 23.2 18.9 1.7
23	木		勤労感謝の日						
24	金	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 ブロッコリーおほか和え 大根の味噌汁 みかん缶	牛乳 ミニたい焼き	牛乳 豚肉 油揚げ	米 ミニたい焼き	みかん缶 玉ねぎ 大根 白菜 ブロッコリー ねぎ にんじん えのきたけ わかめ	468 18.6 15.1 1.2	568 22.9 18.2 1.6
25	土	牛乳 せんべい	ハヤシライス 白菜の昆布和え わかめスープ もも缶	牛乳 豆乳プリン	牛乳 豚肉 卵	米 じゃが芋 三温糖 油	白菜 玉ねぎ もも缶 にんじん もやし マッシュルーム ねぎ コーン 塩こんぶ わかめ	484 18.2 18.6 1.8	588 22.5 23.4 2.3
27	月	牛乳 せんべい	中華丼 さつまいもの甘煮 青梗菜のスープ グレープフルーツ	牛乳 金時豆蒸しパン	牛乳 豚肉	米 さつまいも 押し麦粉 油 三温糖	グレープフルーツ 白菜 青梗菜 にんじん えのきたけ 玉ねぎ たけのこ しいたけ	493 15.7 14.7 1.2	587 18.4 17.4 1.5
28	火	牛乳 せんべい	【誕生会】 バターロール 鮭のコロッケ キャベツのツナマヨ和え トマトスープ みかん	牛乳 豆腐ガトーショコラ	牛乳 鮭水煮缶 豆腐 ツナ 卵 鶏肉	バターロール じゃが芋 油 三温糖	みかん 玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト セロリ	467 18.6 21.9 1.3	586 23.4 28.2 1.7
29	水	牛乳 せんべい	ご飯 擬製豆腐 小松菜の煮浸し なすの味噌汁 みかん缶	牛乳 パンプティング	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 油揚げ	米 食パン 三温糖 油	みかん缶 小松菜 にんじん なす 玉ねぎ しいたけ ひじき わかめ	475 21.4 17.8 1.4	578 26.8 22.0 1.9
30	木	牛乳 せんべい	ご飯 ピーマンの肉詰め焼き パスタサラダ かぶのすまし汁 りんご	牛乳 鮭わかめおにぎり	牛乳 豆腐 豚肉 鮭	米 揚げ 油	りんご かぶ ピーマン かぶ きゅうり 玉ねぎ キャベツ にんじん わかめ	496 18.8 18.5 1.3	598 22.8 22.3 1.6