



# 2021年11月 献立表



曜日	日	昼食	主な材料				おやつ	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分		
			血・肉・骨を作る(赤)	エネルギー源となる(黄)	体の調子を整える(緑)	調味料							
月	1	ご飯	牛乳 カレイ だし用かつお節 だし用昆布 いらごま わかめ きなこ	米 油 上白糖 片栗粉 ごま油 マカロニ	しょうが 玉ねぎ しめじ えのき ねぎ 人参 もやし ほうれん草 コーン	酒 しょうゆ みりん 塩 鶏がらスープの素	午前	牛乳	405	19	11	1.3	
	15	もやしと青菜のナムル 中華スープ(わかめ、コーン)					午後						きなこマカロニ
火	2	ご飯	牛乳 鶏もも肉 かつお節 だし用昆布 だし用かつお節 大豆水煮 しらす	米 片栗粉 油 上白糖	しょうが キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ オレンジ	酒 みりん しょうゆ 白みそ 塩	午前	牛乳	444	19.4	12.1	1.3	
	16	鶏肉の唐揚げ キャベツのおかか和え 味噌汁(玉ねぎ、しめじ)					午後						大豆とじゃこの炊き込みおにぎり みおにぎり オレンジ
水	17	ご飯	牛乳 豚もも肉 かつお節 油あげ だし用かつお節 だし用昆布 ひじき しらす	米 ごま油 上白糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく 小松菜 コーン 万能ねぎ 柿	しょうゆ 酒 白みそ 鶏がらスープの素 塩	午前	牛乳	448	20.7	13.1	1.4	
	18	夕焼けご飯 おでん キャベツの塩昆布和え					午後						ひじきとしらすおにぎり
木	4	夕焼けご飯	牛乳 しらす ちくわ 厚揚げ だし用昆布 だし用かつお節 塩昆布 木綿豆腐 豆乳	米 じゃがいも 上白糖 ごま油 米粉 油 ベーキングパウダー	人参 大根 キャベツ きゅうり	酒 しょうゆ 塩 みりん	午前	牛乳	404	15.7	11.5	1.8	
	18	おでん キャベツの塩昆布和え					午後						お豆腐のパンケーキ
金	5	太平燕風	牛乳 豚もも肉 だし用昆布 ツナ水煮 いらごま 油揚げ	春雨 油 ごま油 上白糖 さつま芋 米	人参 チンゲン菜 しいたけ もやし 白菜 きゅうり りんご	しょうゆ みりん 鶏がらスープの素 酒 酢 レモン汁 塩	午前	牛乳	427	18.2	13.3	1.6	
	19	白菜ときゅうりの中華和え さつま芋とりんごの重ね煮					午後						こぎつねおにぎり
土	6	ご飯	牛乳 豚もも肉 だし用かつお節 だし用昆布 刻みのり 絹豆腐	米 じゃが芋 上白糖	玉ねぎ 人参 きゅうり 万能ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 白みそ	午前	牛乳	405	18.1	12.8	1.4	
	20	肉じゃが きゅうりの和風和え 味噌汁(豆腐、万能ねぎ)					午後						マンナウエハース
月	8	<b>お楽しみ給食(22日)</b>						午前	牛乳	507	19	18.5	1.5
	22	コーンご飯 照り焼きハンバーグ ほうれん草ときのこのソテー トマトスープ	午後	バナナケーキ	kcal	g	g	g					
火	9	ご飯	牛乳 鮭 豆乳 かつお節 いらごま だし用かつお節 だし用昆布 ゼラチン プレーンヨーグルト	米 米粉 上白糖 ごま油 いちごジャム マンナビスケット	パセリ粉 小松菜 人参 えのき 白菜 ねぎ	鶏がらスープの素 マヨドレ 酢 しょうゆ 塩	午前	牛乳	429	22.8	12.3	1.5	
	10	鮭のオープン焼き えのきと小松菜の和え物 すまし汁(白菜、ねぎ)					午後						いちごのヨーグルトムース
水	10	ご飯	牛乳 鶏もも肉 ハム ツナ水煮	米 上白糖 マカロニ 食パン	玉ねぎ にんにく きゅうり 人参 チンゲン菜 コーン	ケチャップ 中濃ソース みりん しょうゆ マヨドレ 塩 ブイヨン	午前	牛乳	475	22.8	14.2	1.3	
	24	バーベキューチキン マカロニサラダ コンソメスープ (チンゲン菜、コーン)					午後						ツナサンドイッチ
木	11	ハヤシライス	牛乳 豚もも肉 だし用かつお節 だし用昆布 いらごま	米 油 上白糖 さつま芋 小麦粉 片栗粉	玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり コーン キャベツ えのき	ハヤシライスルー 酢 塩 しょうゆ	午前	牛乳	500	15.7	18.2	1.7	
	25	さつま芋のサイコロサラダ すまし汁(キャベツ、えのき)					午後						ごまちゃんすこう
金	12	ご飯	牛乳 さば だし用かつお節 だし用昆布	米 ごま油 上白糖 ホットケーキミックス	しょうが にんにく 万能ねぎ 里芋 人参 グリンピース えのき ねぎ コーン	酒 しょうゆ みりん 白みそ	午前	牛乳	436	19.3	14.8	1.2	
	26	さばの香味焼き 里芋の煮物 味噌汁(えのき、ねぎ)					午後						コーンパン
土	13	ご飯	牛乳 鶏もも肉 だし用かつお節 だし用昆布	米 じゃが芋 油 しらたき 上白糖 とろけるチーズ	人参 グリンピース かぼちゃ パセリ粉 なす 玉ねぎ	みりん しょうゆ 白みそ 塩	午前	牛乳	410	17.7	11.7	1.7	
	27	鶏肉の南蛮煮 かぼちゃのチーズ焼き 味噌汁(玉ねぎ、なす)					午後						ミニどうぶつビスケット

プリンス保育園

\*材料の仕入れの都合により、多少メニューが変更される事がありますのであらかじめご了承ください。

\*献立の内容・日にちは、除去対応やイベントなどの関係で本厚木・南林間で違う日があります。

\*除去食材のあるアレルギー児のいるご家庭へは、毎月除去食を記した献立を配布しています。