



平成29年度給食献立表 11月

かみひろや幼稚園
管理栄養士 金井塚 智子



日	曜	献立	カロリー (kcal)	たんぱく 質(g)	主な食材・調味料
1	水	願書受付			
2	木	ごはん(野菜ふりかけ) 豚肉のしゃぶしゃぶ 切干大根 はちみつレモンゼリー 牛乳	506	18.4	米 豚肉 大根 人参 椎茸 鶏肉 油揚げ レタス 胡麻ドレッシング
3	金	文化の日			
6	月	ごはん マーボーナス 蒸し餃子 胡瓜と大根の浅漬け カスタードシュークリーム 牛乳	498	16.3	米 なす 長ねぎ 人参 厚揚げ 豚肉 胡瓜 大根
7	火	わかめごはん さばの味噌煮 五目豆 ブルーベリーゼリー 牛乳	488	15.7	米 さば 大豆 人参 こんにゃく 椎茸 れんこん ごぼう さつま揚げ
8	水	丸パン キノコとさつまいものホワイトシチュー(乳不使用) 温野菜のサラダ 柿 牛乳	524	18.0	パン しめじ えのき さつまいも 人参 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー
9	木	ごはん 肉じゃが 小松菜のツナマヨ和え プリン(乳卵不使用) 牛乳	500	16.5	米 じゃがいも 人参 玉ねぎ 白滝 豚肉 小松菜 ツナ マヨネーズ
10	金	シーフードカレーライス 福神漬け かぶのサラダ ももヨーグルト 牛乳	534	19.1	米 えび いか 玉ねぎ じゃがいも 人参 かぶ コーン
13	月	菜めし 鶏肉の唐揚げ おからの炒り煮 マスカットゼリー 牛乳	497	17.6	米 鶏肉 おから こんにゃく 人参 椎茸 長ねぎ
14	火	県民の日			
15	水	食パン(いちご&マーガリン) ハンバーグ マカロニサラダ パナナ 牛乳	512	17.1	パン 豚肉 マカロニ マヨネーズ 人参 胡瓜 玉ねぎ
16	木	きのこごはん おでん 青菜の和え物 いちごムース 牛乳	520	19.0	米 しめじ 卵 こんにゃく ちくわ はんぺん 大根 昆布 小松菜
17	金	スパゲティミートソース オムレツ 海藻サラダ りんご 牛乳	521	18.5	パスタ 豚肉 卵 わかめ 胡瓜 コーン
20	月	ごはん(おかかふりかけ) 鮭のホイル焼き ひじきの煮物 チョコバナナクレープ 牛乳	489	21.0	米 かつお節 鮭 バター しめじ もやし 玉ねぎ ひじき 厚揚げ こんにゃく 人参
21	火	みそラーメン えびにらまんじゅう かぶの塩昆布漬け ヨーグルト 牛乳	530	18.8	中華麺 豚肉 玉ねぎ なると わかめ コーン かぶ えび にら ごま
22	水	塩パン ワンタンスープ チキンナゲット みかん 牛乳	518	16.6	パン ワンタン 豚肉 人参 白菜 玉ねぎ 鶏肉 春雨
23	木	勤労感謝の日			
24	金	おにぎり(炊き込みご飯) メンチカツ キャベツ 金平ごぼう ライチゼリー 牛乳	525	19.2	米 人参 油揚げ のり 豚肉 ごぼう 人参 こんにゃく キャベツ
27	月	保育参観代休			
28	火	十五穀ごはん(味付け海苔) 魚の照り焼き 小松菜の煮びたし タルト(乳卵不使用) 牛乳	518	22.0	米 ごま そば ブリ 小松菜 油揚げ
29	水	ホットドッグ フライドポテト ブロッコリー&カリフラワー パインゼリー 牛乳	505	18.5	パン 豚肉 レタス ケチャップ ブロッコリー カリフラワー
30	木	たぬきうどん しゅうまい もやしのゴマ和え かぼちゃプリン(乳卵不使用) 牛乳	486	16.9	うどん 天かす わかめ 長ねぎ かまぼこ 豚肉 玉ねぎ もやし ごま

※緑の文字は鶴ヶ島産の有機野菜を使用する予定です。食材の都合により献立を変更する可能性があります。