

☆2019年度11月給食献立表 共栄保育園・みのり園☆

ようび	月 11・25		火 12・26		水 13・27		木 14・28		金 1・15・29		土 2・16・30	
ひ	ごはん		ごはん		ふりかけごはん		ごはん		かれーうどん		ぎゅうにゅう	
こ	さけのみそねーずやき		とりのかおりあげ		さばのしおやき		ぶたさつま		さつまいもさらだ		ふらんくふると	
ん	いそべあえ		えびさらだ		ひじきに		ほうれんそうのごまずあえ				べーこんえつぐ	
だ	すましじる		みそじる		かきたまじる		みそじる				つなこーん	
て	ちーず										つなさんど(乳)	
い											ばなな	
し	幼児 乳児		幼児 乳児		幼児 乳児		幼児 乳児		幼児 乳児		幼児 乳児	
ょ	六分米 50 40		六分米 50 40		六分米 50 40		六分米 50 40		ゆでうどん 150 100		フランクフルト※卵乳 1ヶ 1ヶ	
う					ゆかり						ペーコンエッグ※卵乳 1ヶ	
ひ	さけ 40 32		鶏もも肉(唐揚げ用) 60 48		サバ 40 32		豚ロース肉/豚ミンチ 20 16		豚ミンチ 15 12		ツナコーン※卵乳 1ヶ 1ヶ	
こ	マヨネーズ※卵 7.5 6		土生姜 0.2 0.16		さわら(完了) 32		砂糖 1 0.8		人参 8 6.4			
ん	一卵ア)マヨドレ		濃口醤油 1.2 0.96		塩 0.3 0.24		薄口醤油 2.5 2		玉ねぎ 20 16		かぼちゃパン 2ヶ	
だ	みりん 0.75 0.6		酒 1.2 0.96		塩 0.3 0.24		みりん 2.5 2		葱 1 0.8		ツナフレーク 8	
て	米みそ 1.2 0.96		薄力粉 5 4		ひじき 2 1.6		さつまいも 40 32		カレーウ※乳 8 6.4		マヨドレ 5	
い	薄口醤油 0.4 0.32		片栗粉 5 4		人参 8 6.4		油 1 1		一乳ア)乳なしカレーウ		一アレルギー・ひよこ	
し	ほうれん草 20 16		揚げ油 適宜 適宜		油揚げ 3 2.4		しめじ 10 8		濃口しょうゆ 2.3 1.84			
ょ	白菜 20 16		あおのり 5 4		れんこん 5 4		三度豆 6 5		塩 0.2 0.16		牛乳 120 100	
う	人参 10 8		えび 10 8		ごま油 1 0.48		ほうれん草 25 20		だし汁 140 112		一乳ア)豆乳	
ひ	刻みのり 0.3 0.24		一完了(ツナ缶) 0.1 0.08		砂糖 2 1.6		人参 8 6		さつまいも 30 24		バナナ 1/2本 1/2本	
こ	濃口醤油 1.2 0.96		塩 1 0.8		薄口醤油 2.0 1.6		小松菜 12 10		玉葱 4 3			
ん	みりん 0.3 0.24		酒 1 0.8		みりん 1.0 0.8		いりごま 1 1		卵 8 6.4			
だ	しめじ 6 4.8		ブロッコリー 20 16		だし汁 20.0 16		砂糖 1.5 1		レーズン 0.8 0.6			
て	豆腐 15 12		カリフラワー 20 16				薄口しょうゆ 1.5 1		ブロッコリー 15 12.0			
い	葱 0.5 0.4		人参 8 6.4		わかめ 0.2 0.2		米酢 1 1		チーズ※乳 5 5			
し	塩 0.3 0.2		ホールコーン 5 4		卵 15 12		大根 20 16.0		マヨネーズ※卵 6 4.8			
ょ	薄口醤油 1.8 1.4		マヨネーズ※卵 6 4.8		一卵ア)豆腐 0.3 0.2		油揚げ 3 2.4		塩 0.08 0.1			
う	みりん 1 0.8		一卵ア)マヨドレ 0.1 0.08		薄口醤油 1.8 1.4		米みそ 6.5 5.2					
ひ	だし汁 120 96		塩 0.1 0.08		みりん 1 0.8		だし汁 120 96					
こ	チーズ※乳 10 5		玉葱 12 9.6		だし汁 120 96							
ん			じゃが芋 15 12									
だ			米みそ 6.5 5.2									
て			だし汁 120 96									
い												
し	よーぐると		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		おちゃ		ぎゅうにゅう	
ょ	さつまいもちつぶ		おふらすく		こくとうむしぼん		ねじりんぼう		のりじゃこおにぎり		やさいすていっく	
う	さつまいもちつぶ		ぜりー						するめ(幼)		せんべい	
ひ	ヨーグルト※乳 78 78		牛乳 120 100		牛乳 120 100		牛乳 120 100		お茶 100 100		牛乳 120 100	
こ	一乳ア)豆乳ヨーグルト		一乳ア)豆乳		一乳ア)豆乳		一乳ア)豆乳		六分米 30 30		一乳ア)豆乳	
ん	さつまいもちつぶ 6		お麩 2 3		ホットケーキミックス 32 32		ねじりんぼう 12 10		ちりめんじゃこ 4 4		ミニ野菜スティック 1袋 1袋	
だ	ミレービスケット 10		バター※乳 4 5		ベーキングパウダー 0.2 0.2		ベビースティック 2枚		ごま油 1 1		*全クラス	
て			一乳ア)油 3 4		黒砂糖 4 4		動物ビスケット 1/2袋		薄口しょうゆ 1.8 1.8		塩せんべい 1袋 1袋	
い			グラニュー糖 1 2		水 24 24		*ひよこ		砂糖 0.9 0.9		*幼児ばんだうさぎ	
し			塩 少々 少々						あおのり 0.15 0.15		ペビースティック 2枚	
ょ			フルーツゼリー 1個 1個						するめ 1本		*ひよこりすこあら	
う			*うさばん幼児									
ひ			一ロゼリー 2個									
こ			*ひよこりすこあら									

★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。(オモテ・ウラあります。)

★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。



☆2019年度11月給食献立表 共栄保育園・みのり園☆

	月 18	火 5・19	水 6・20	木 7・21	金 8・22	土 9
献立名	のりごはん かれのいのにつけ たきあわせ みそしる	ごはん とりのみそちーずやき ゆかりあえ すましじる	まーぼーどんぶり はるさめさらだ だいこんすーぷ	しらすごはん おでん みそしる	ごはん ぶりのてりやき ふれんちさらだ みそしる	
主産	幼児 乳児 50 40	幼児 乳児 50 40	幼児 乳児 50 40	幼児 乳児 50 40	幼児 乳児 50 40	
材料	六分米 のり	六分米 のり	六分米 のり	六分米 のり	六分米 のり	
献立名	カレイ 焼豆腐 大根 人参 三度豆 土生姜 水 砂糖 薄口醤油 みりん 南瓜 玉葱 米みそ だし汁	鶏もも肉(唐揚げ用) 塩 みみそ 砂糖 粉チーズ※乳 白菜 水菜 人参 もやし ゆかり 鰹節 かぶ(葉付き) 塩 薄口醤油 みりん だし汁	豆腐 豚ミンチ 人参 玉ねぎ しめじ 葱 にんにく しょうが ごま油 米みそ 砂糖 濃口醤油 だし汁 片栗粉 はるさめ きゅうり カニカマ※卵 ホールコーン 砂糖 薄口しょうゆ 米酢 大根 葱 薄口醤油 鶏ガラスープ 水	しらす きざみのり ウインナー 大根 人参 じゃが芋 うずら卵 厚揚げ 板こんにやく 三度豆 砂糖 塩 薄口醤油 みりん だし汁 わかめ 玉麩 米みそ だし汁	ぶり さわら 土生姜 濃口醤油 みりん 砂糖 ブロッコリー 人参 ツナフレーク 米酢 サラダ油 塩 砂糖 切干大根 葱 米みそ だし汁	
献立名	ぎゅうにゅう ふらいどぼてと	ふる一つよーぐると くつきー	ぎゅうにゅう どーなつ りんご	ぎゅうにゅう かき/ばなな さかなっこ/ちーず	ぎゅうにゅう どうぶつびすけつと ちーず	ぎゅうにゅう やさいすていっく せんべい
おやつ	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 じゃが芋 30 30 さつまいも 30 30 サラダ油 適宜 適宜 塩 適宜 適宜	ヨーグルト※乳 80 80 一乳ア)豆乳ヨーグルト みかん缶 60 60 十勝ヨーグルト※ 85 85 一乳ア)豆乳ヨーグルト *こあらりすひよこ 豆乳クッキー 2枚 2枚	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 カルテッドーナツ※卵乳 1個 1個 一乳ア)ベビースティック りんご 1/6個 1/6個	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 柿 1/6個 ばなな 1/2本 さかなっこ 1袋 チーズ※乳 5 *ひよこりすこあら	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 動物ビスケット 1袋 1袋 豆乳クッキー 2枚 *ひよこ チーズ※乳 10 5	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 ミニ野菜スティック 1袋 1袋 *全クラス 塩せんべい 1袋 1袋 *幼児ばんだうさぎ ベビースティック 2枚 *ひよこりすこあら

*9日はお弁当給食になります。



★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。(オモテ・ウラあります。)
★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。

☆2019年度11月給食献立表☆ みのり園

ようび	月 11・25		火 12・26		水 13・27		木 14・28		金 1・15・29		土 2・16・30	
ひ	ごはん ちんじやおろーす やさいすていっく みそしる みかん/みかんかん		なっとうごはん けんちんに みそしる ばなな		ごはん はんぱーぐ にんじんしりしり こーんすーぶ けーき		ごはん さわらゆずみそやき かぶとひきにくのあんかけ すましじる よーぐると		わかめごはん とりのてりやき おんやさい みそしる ちーず		ちやーはん ちゅーかすーぶ よーぐると	
ひ	11・18		火 5・19		水 6・20		木 7・21		金 8・22		土 9	
ひ	ごはん とりなんばん おからさらだ みそしる		ごはん ぶたにくのいためもの みそしる みかん/みかんかん ぎゆうにゆう		ごはん さけふらい はくさいのにびたし みそしる ちーず		ごはん とりのおいすたーそーすやき ごしよくあえ こんそめすーぶ よーぐると		ごはん すぶた はるさめすーぶ りんご		かれーびらふ すましじる よーぐると	
ひ	11・25		12・26		13・27		14・28		1・15・29		2・16・30	
主	六分米 50 40		六分米 50 40		六分米 50 40		六分米 50 40		六分米 50 40		六分米 50 40	
肉	牛もも肉 25 20 みりん 2 1.6 薄口しょうゆ 2.4 1.92 土生姜 0.5 0.4 筍水煮 8 6.4 ピーマン 6 4.8 玉ねぎ 12 9.6 片栗粉 適宜 適宜 砂糖 0.5 0.4 酒 1 0.8 薄口しょうゆ 1.2 0.96 ごま油 0.6 0.48		豚ロース肉 20 16 焼豆腐 50 40 大根 20 16 人参 15 12 里芋 20 16 三度豆 4 3.2 だし汁 60 48 砂糖 4 3.2 薄口醤油 8 6.4 みりん 2 1.6 料理酒 1.2 0.96 白菜 12 9.6 葱 0.5 0.4 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ばなな 1/2本 1/2本		合いびき肉 35 28 玉葱 25 20 卵 8 6.4 パン粉 3 2.4 豆乳 4 3.2 ナツメグ 適宜 適宜 塩 2 1.6 ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8 人参 30 24 ツナ缶 8 6.4 みりん 1 0.8 顆粒だし 0.3 0.24 薄口しょうゆ 0.5 0.4 サラダ油 適宜 適宜 クリームコーン缶 60 48 牛乳 100 80 塩 0.8 0.64 薄力粉 5 5 卵 13 13 砂糖 5.5 5.5 バター※乳 2.3 2.3 生クリーム 適宜 適宜 バナナ 1/2本 1/2本 チョコソース 適宜 適宜 *13日のみ		さわら 40 32 ゆずみそ 5 4 みりん 2 1.6 かぶ(葉つき) 40 32 鶏ミンチ 15 12 顆粒だし 0.7 0.56 薄口醤油 1.5 1.2 酒 1 0.8 砂糖 0.8 0.64 片栗粉 適宜 適宜 しめじ 8 6.4 わかめ 0.2 0.16 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 85 85		わかめふりかけ 適宜 適宜 鶏もも肉(唐揚げ) 60 48 土生姜 0.2 0.16 砂糖 2 1.6 濃口しょうゆ 2 1.6 みりん 1 0.8 ブロッコリー 20 16 人参 20 16 マヨドレ 適宜 適宜 えのき 3 2.4 ほうれん草 12 9.6 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 10 5		鮭フレーク 10 8 玉葱 10 8 ホールコーン 3 2.4 葱 0.5 0.4 卵 10 8 ごま油 1.5 1.2 薄口醤油 0.5 0.4 塩 0.2 0.16 酒 2 1.6 わかめ 0.2 0.16 水 120 96 鶏がらの素 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16 ヨーグルト※乳 78 78	
魚	鶏もも肉(からあげ用) 60 48 片栗粉 4 3.2 揚げ油 適宜 適宜 砂糖 1.8 1.44 米酢 3 2.4 濃口醤油 3 2.4 だし汁 3 2.4 片栗粉 適宜 適宜		鶏もも肉 40 人参 12 玉ねぎ 15 ピーマン 15 ブロッコリー 10 ちりめんじゃこ 5 ごま油 2 砂糖 0.8 薄口しょうゆ 1 濃口しょうゆ 1		サケ 40 32 塩 0.2 0.16 小麦粉 16 12.8 水 12 9.6 焼きパン粉 適宜 適宜 揚げ油 適宜 適宜 マヨドレ 5 4 ポン酢 1 0.8 白菜 30 24 油揚げ 5 4 みりん 1 0.8 砂糖 2.5 2 薄口醤油 2.5 2 だし汁 25 20 ほうれん草 15 12 葱 0.5 0.4 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 5 5		鶏もも肉・唐揚げ用 60 48 にんにく 0.1 0.08 オイスターソース 5 4 小松菜 15 12.0 もやし 12 9.6 人参 8 6.4 しめじ 6 4.8 ホールコーン 3 2.4 かつお節 1.2 1.0 薄口醤油 2 1.6 かぶ 12 9.6 ペーコン 5 4 パセリ 0.5 0.4 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8 ヨーグルト※乳 85 85		豚ロース肉 30 24 薄口醤油 1.5 1.2 生姜汁 0.3 0.24 油 2 1.6 人参 15 12 玉葱 20 16 じゃが芋 30 24 だし汁 40 32 砂糖 2 1.6 みりん 1.5 1.2 塩 0.2 0.16 薄口醤油 2 1.6 トマトケチャップ 4 3.2 酢 2 1.6 片栗粉 2 1.6 三度豆 4 3.2 ホールコーン 5 4 チンゲン菜 12 9.6 春雨 3 2.4 薄口醤油 0.2 0.16 中華スープ 1.5 1.2 水 120 96 りんご 1/6個 1/6個		豚ミンチ 30 24 カレー粉 0.3 0.24 カレールウ※乳 3 2.4 塩 0.7 0.56 人参 12 9.6 玉葱 65 52 わかめ 0.2 0.16 玉麩 0.8 0.64 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 85 85	
卵	卵 8 6.4		卵 8 6.4		卵 8 6.4		卵 8 6.4		卵 8 6.4		卵 8 6.4	
豆	三度豆 4 3.2		三度豆 4 3.2		三度豆 4 3.2		三度豆 4 3.2		三度豆 4 3.2		三度豆 4 3.2	
野菜	人参 6 4.8 玉ねぎ 12 9.6 片栗粉 適宜 適宜 砂糖 0.5 0.4 酒 1 0.8 薄口しょうゆ 1.2 0.96 ごま油 0.6 0.48		人参 15 12 里芋 20 16 三度豆 4 3.2 だし汁 60 48 砂糖 4 3.2 薄口醤油 8 6.4 みりん 2 1.6 料理酒 1.2 0.96 白菜 12 9.6 葱 0.5 0.4 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ばなな 1/2本 1/2本		人参 30 24 ツナ缶 8 6.4 みりん 1 0.8 顆粒だし 0.3 0.24 薄口しょうゆ 0.5 0.4 サラダ油 適宜 適宜 クリームコーン缶 60 48 牛乳 100 80 塩 0.8 0.64 薄力粉 5 5 卵 13 13 砂糖 5.5 5.5 バター※乳 2.3 2.3 生クリーム 適宜 適宜 バナナ 1/2本 1/2本 チョコソース 適宜 適宜 *13日のみ		人参 8 6.4 わかめ 0.2 0.16 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 85 85		人参 20 16 マヨドレ 適宜 適宜 えのき 3 2.4 ほうれん草 12 9.6 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 10 5		人参 20 16 マヨドレ 適宜 適宜 えのき 3 2.4 ほうれん草 12 9.6 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 78 78	
調味料	みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 みかん 1個 みかん缶 40		みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 みかん 1個 みかん缶 30		みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96		みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96		みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96		みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	

★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。(オモテ・ウラあります。)

★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。