

☆2021年度11月給食献立表 共栄保育園・みのり園☆

ようひ	月 ★1・15・29	火 2・16・30	水 17	木 4・18	金 5	★19	土 6・20
献立名	のりごはん さばのしおやき ひじきぎょうざ ぶただいこん ほうれんそうのにつけ みそしる	ごはん いりどうふ ぶろっこリーのおんやさい すましじる	ぎゅうどん ごまどれさらだ みそしる	ごはん さけのまよねーずやき ひじきに すましじる	ろーるぱん かぼちやのしちゆー さらだ	ごはん とりにくのてんぶら しおこうじいため さつまいもかんろに にくだんご みそしる	ふらんくふると べーこんえつぐ つなこーん りんごじゅーす ちーず
主食	幼児 乳児 六分米 50 40 のり佃煮	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 ロールパン 2個 2個 →アレギーリすこあらひよこ 南瓜パン 2個	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 フランクフルト※卵乳 1ヶ 1ヶ ペーコンエッグ※卵乳 1ヶ ツナコーン※卵乳 1ヶ 1ヶ
屋敷	さばの塩焼き 2切れ 1切れ ひじきぎょうざ 1個 1個 豚肉 10 8 大根 10 8 人参 3 2.4 きぬさや 3 2.4 かつおだし 2 1.6 砂糖 1 1 濃口醤油 1 0.8	豚ロース肉 15 12 豆腐 50 40 玉葱 20 16 人参 15 12 しめじ 8 6.4 葱 2 1.6 卵 30 24 サラダ油 1 0.8 三温糖 3 2.4 薄口醤油 5 4 ブロッコリー 20 16	牛肉 60 48 玉葱 40 32 人参 10 8 だし汁 10 8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 3 2.4 みりん 2 1.6	サケ 40 32 塩 0.1 0.08 玉ねぎ 1 0.8 パセリ 0.5 0.4 マヨドレ 5 4 牛乳 2 1.6 粉チーズ※乳 1.5 1.2 →乳ア)豆乳	鶏ももにく 20 16 南瓜 30 24 玉葱 20 16 人参 20 16 しめじ 8 6 ホワイトルウ 15 12 牛乳 50 ### 水 適宜 適宜 →乳ア 乳なしカレールウ	鶏天ぶら 2個 1個 鶏天 50 25 サラダ油 4 2 マヨドレ 5 4 大豆ミート 2 1.6 きゃべつ 15 12 玉葱 5 4 人参 5 4 塩麴 2 1.6 サラダ油 0.5 0.4	南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *ひよここあらりす・アレギーー りんごジュース 125 125 チーズ※乳 5 5
材料	ほうれん草 30 24 しめじ 5 4 かつおだし 2 1.6 濃口醤油 0.5 0.4 かぶ・葉付き 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	切干大根 3 2.4 カット葱 0.5 0.4 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96.0	白ごま 2 1.6 マヨドレ 3 2.4 砂糖 1.5 1.2 米酢 1 0.8 薄口醤油 0.5 0.4 ごま油 0.4 0.32	こんにやく 6 5 ごま油 0.6 0 砂糖 2 2 薄口醤油 2 2 みりん 1 0.8 だし汁 20 16.0 玉麴 0.8 0.64 わかめ 0.2 0.16 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	青じそトレンジング 3 2.4	さつまいも甘煮 25 20 肉団子 1個 1個 もやし 8 6.4 しめじ 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	20日 お弁当日
献立名	ぎゅうにゆう かき/ばなな ちーず(幼)	ぎゅうにゆう せんべい うのはなくっきー	ぎゅうにゆう かりんとう ひとくちぜりー	ぎゅうにゆう りんごぜりー みにやさいすていっく	おちゃ のりじゃこおにぎり するめ(幼)	ぎゅうにゆう みにばーむくーへん ちーず	ぎゅうにゆう くつきー せんべい
おやつ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 柿 1/6個 バナナ 1/2本 チーズ※乳 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 しょうゆせんべい 1枚 1枚 *幼児・うさばん ベビースティック 1P *りすこあらひよこ うの花クッキー 2枚 2枚	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 おとうろんきんのかりんとう 10 8 ベビースティック 2枚 (ひよこ) 一口ぜりー 1個 1個	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 りんごぜりー 50 50 ミニ野菜スティック 1袋 1袋	お茶 100 100 六分米 30 30 ちりめんじゃこ 3 3 ごま油 1 1 薄口醤油 1.8 1.8 砂糖 0.9 0.9 青のり 0.15 0.2 するめ 1本	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミニバーンコーン※卵乳 1個 1個 →乳卵ア)ミニ野菜スティック 塩せんべい 1枚 1枚 *幼児・うさばん ベビースティック 1P *りすこあらひよこ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 豆乳クッキー 2枚 2枚 うのはなくっきー 1枚 1枚 *幼児・うさばん ベビースティック 1P *りすこあらひよこ

★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。

★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。

☆2021年度11月給食献立表 共栄保育園・みのり園☆

ようひ	月 8・22		火 9		水 10・24		木 11・25		金 12		★26		土 13・27	
献立名	ごはん はんぱーぐ おんやさい みそしる		新米おにぎり 豚汁		ごはん ぶりのてりやき ふれんちさらだ すましじる		かれーうどん ばなな		ごはん とりのからあげ えびさらだ わかめすーぷ		ごはん ひれかつ かぼちゃのさらだ <small>ちんげんさいとにんじんのそてー</small> そーすやきそば わかめすーぷ		さんどいつち つなさんど ぎゅうにゅう ちーず	
主食	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 ゆでうどん 150 100	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40
献立名	☆★塩 適宜 適宜		☆★塩 適宜 適宜		☆★塩 適宜 適宜		☆★塩 適宜 適宜		☆★塩 適宜 適宜		☆★塩 適宜 適宜		☆★塩 適宜 適宜	
食材	合いびき肉 40 32 玉葱 25 20 パン粉 3 2.4 豆乳 4 3.2 卵 10 8 ナツメグ 適宜 適宜 塩 0.2 0.16 ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8 ※22日は、 ミツオさんのハンバーグ ハンバーグ 1個 1個 人参 20 16 かぼちゃ 20 16 しめじ 6 4.8 じゃがいも 12 9.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	☆ゆかり 4 3.2 ★鮭フレーク 5 4 ☆ちりめんじゃこ 2 1.6 小松菜 4 3.2 ごま油 0.4 0.32 いりごま 0.4 0.32 三温糖 0.1 0.08 薄口醤油 0.2 0.16 ◆かつお節 0.5 0.4 ごま油 0.5 0.4 濃口醤油 0.15 0.12 みりん 0.15 0.12 豚ロース肉 5 4 大根 8 6.4 人参 4 3.2 ごぼう 3 2.4 焼豆腐 15 12 こんにゃく 3 2.4 葱 0.5 0.4 米みそ 7.5 6 だし汁 120 96 ★幼児 ☆乳児	ぶり 40 32 さわら 32 土生姜 0.4 0.32 濃口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 砂糖 0.8 0.64 プロッコリー 30 24 人参 8 6.4 ツナフレーク 5 4 米酢 2 1.6 サラダ油 2 1.6 塩 0.3 0.24 砂糖 0.8 0.64 豆腐 15 12 カットねぎ 0.5 0.4 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96.0	牛もも肉 15 12 人参 8 6.4 玉ねぎ 20 16 葱 1 0.8 カレーウ※乳 8 6.4 →乳ア)乳なしカレーウ 濃口しょうゆ 2.3 1.84 塩 0.2 0.16 だし汁 140 112 バナナ 1/2本 1/2本	鶏もも肉(唐揚げ用) 60 48 土生姜 0.2 0.2 濃口醤油 1.2 1 酒 1.2 1 薄力粉 5 4 片栗粉 5 4 揚げ油 適宜 適宜 えび 10 8 →完了(ツナ缶) プロッコリー 20 16 カリフラワー 20 16 人参 8 6.4 ホールコーン 5 4 マヨネーズ※卵 6 4.8 →卵ア)マヨドレ 塩 0.1 0.1 わかめ 0.2 0.2 鶏ガラの素 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16 水 120 96	ヒレカツ 1個 1個 サラダ油 4 4 南瓜 30 24 ミックスベジタブル 5 4 エッグウマヨネーズ 3 2.4 塩 0.1 0.08 テンゲン菜 30 24 人参 5 4 サラダ油 0.5 0.4 濃口醤油 0.5 0.4 ソース焼きそば 20 16 わかめ 0.2 0.16 鶏ガラの素 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16 水 120 96	南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 チーズ※乳 5 5							
献立名	ぎゅうにゅう せんべい かぼちゃくつきー		ぎゅうにゅう かりんとう ひとくちぜりー		ぎゅうにゅう ねじりんぼう		ふる一つよーぐると どーなつ		ぎゅうにゅう すいーとぽてと みるくちつぶ		ぎゅうにゅう すいーとぽてと みるくちつぶ		よーぐると くらっかー	
献立名	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ざらめせんべい 1袋 1袋 ペビスティック 1袋 ※ひよこ かぼちゃクッキー 1枚 1枚 →卵乳)豆乳クッキー		牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 おとうろくさんのかりんとう 10 8 ペビスティック 2枚 (ひよこ) 一口ゼリー 1個 1個		牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ねじりんぼう 12 10 南瓜ボーロ 12 ※ひよこ		ヨーグルト※乳 80 80 みかん缶 60 60 +糖ヨーグルト※乳 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト *ひよこ・りす・こあら カルテッドーナツ※卵乳 1個 1個 →卵乳)どうぶつビスケット3個		牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 スイートポテト 1個 1個 ミルクチップ※乳 1個 1個		牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 スイートポテト 1個 1個 ミルクチップ※乳 1個 1個		ヨーグルト※乳 78 78 クラッカー 1袋 1袋	
献立名	おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ	

★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。

★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。

★印の日は、ご飯と汁物が自園調理で、おかずがクッキングキョートのお弁当になります。