☆2023年度11月給食献立表☆　　共栄保育園・みのり園

曜日 日	月 13・27	火 14・28	水 1・15・29	木 2・16・30	金 17	土 4・18
献立名	ごはん 鮭南蛮 キャベツと春雨の和え物 コンソメスープ	ごはん チンジャオロース かぶのスープ	のりごはん ホッケの塩焼き 大根きんぴら みそ汁	ごはん 炒り豆腐 ブロッコリーの温野菜 みそ汁	しらすごはん おでん みそ汁	サンドイッチ ツナサンド ミネストローネ バナナ
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 サンドイッチ※卵乳 1ケ 1ケ →アレルギー(ひよこ)かぼちゃぱん 2ケ
材料	鮭 50 40 片栗粉 4 3.2 油 適宜 適宜 砂糖 2 1.6 米酢 2 1.6 濃口醤油 2 1.6 だし汁 適宜 適宜 片栗粉 適宜 適宜 キャベツ 20 16 春雨 5 4 豚ひき肉 8 6.4 濃口醤油 1 0.8 砂糖 2 1.6 塩 適宜 適宜 油 適宜 適宜 チンゲン菜 10 8.0 じゃが芋 20 16.0 コーン 3 2.4 コンソメ 1 0.8 薄口醤油 0.5 0.4 水 120.0 96.0	牛もも肉 60 48 みりん 3.5 2.8 薄口醤油 3.5 2.8 しょうが汁 0.5 0.4 筍水煮 10 8 ピーマン 12 9.6 玉ねぎ 15 12 片栗粉 適宜 適宜 三温糖 0.5 0.4 酒 1 0.8 薄口醤油 1 0.8 ごま油 0.5 0.4 かぶ 25 20 葱 1 0.8 鶏がらの素 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16 水 120 96	ホッケ 50 40 塩 0.2 0.16 豚もも肉 5 4 豚バラ肉 5 4 大根 30 24 人参 5 4 しらたき 5 4 小松菜 8 6.4 砂糖 0.5 0.4 薄口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 酒 1 0.8 厚揚げ 15 12 ほうれん草 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	豚もも肉 7.5 6 豚バラ肉 7.5 6 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 25 20 さつまいも 20 16 もやし 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	しらす 5 4 きざみのり 0.2 0.2 鶏もも肉 60 48 大根 40 32 人参 20 16 じゃが芋 30 24 厚揚げ 20 16 板こんにゃく 10 8 砂糖 3 2.4 塩 0.1 0.08 薄口醤油 6 4.8 みりん 2 1.6 だし汁 50 40 わかめ 0.2 0.16 玉麩 0.8 0.64 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	南瓜パン 2ケ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 ウインナー 12 9.6 人参 10 8 玉ねぎ 15 12 しめじ 15 12 トマト缶 60 48 水 120 96 コンソメ 1 0.8 砂糖 1 0.8 塩 0.1 0.08 バナナ 1/2本 1/2本
	牛乳 のりじゃこトースト	牛乳 お麩ラスク ーロゼリー	牛乳 ミレービスケット(幼) ミニ野菜スティック(乳) チーズ	牛乳 オレンジゼリー(幼) ーロゼリー(乳) バナナ	牛乳 さつまいも蒸しパン	牛乳 バームクーヘン チーズ
	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 食パン※乳 1/2枚 1/2枚 →乳ア)南瓜パン しらす 3 2.4 刻みのり 1 0.8 マヨドレ 3 2.4	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 お麩 3 2.4 バター※乳 5 5 →乳ア)油 グラニュー糖 4 3.2 きな粉 2 1.6 塩 少々 少々 ーロゼリ· 1個 1個	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミレービスケット 15 ミニ野菜スティック 1袋 チーズ※乳 1本 1本	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 オレンジゼリー 1個 ーロゼリー 2個 バナナ 1/2本 1/2本	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 さつまいも 16 13 ホットケーキミックス 25 20 ベーキングパウダー 0.1 0.1 黒砂糖 3 2.4 水 19 15	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バームクーヘン※卵! 1個 1個 →卵乳ア)ベビースティック チーズ※乳 1本 1本

★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。

☆2023年度11月給食献立表☆　　共栄保育園・みのり園

曜日		月			火			水			木			金			土		
日		6・20			7・21			8・22			9			10・24			11・25		
昼食	献立名	ごはん 鶏の唐揚げ ゆかり和え みそ汁			ごはん 赤魚の照り焼き 切干大根煮 ごまみそスープ			わかめうどん さつまいもサラダ			ごはん サバの味噌煮 ごま酢和え すまし汁			パン シチュー サラダ			調理パン コンソメスープ バナナ		
	主食		幼児	乳児		幼児	乳児		幼児	乳児		幼児	乳児		幼児	乳児		幼児	乳児
		六分米	50	40	六分米	50	40	うどん	150	100	六分米	50	40	ロールパン	2個	2個	フランクフルト※卵	2ケ	1ケ
														→ア・ひよこ	南瓜パン	2個	ツナコーン※卵乳		1ケ
	材料	鶏もも肉・から揚げ用	60	48	赤魚	40	32	わかめ	0.4	0.32	サバ	50	40	鶏肉（細切れ）	20	16			
		土生姜	0.2	0.16	しょうが汁	0.4	0.32	牛肉	10	8	土生姜	1	1	かぶ	30	24	南瓜パン		2ケ
		濃口醤油	1.2	0.96	砂糖	0.8	0.64	人参	8	6.4	水	40	32	人参	20	16	ツナフレーク		8
		酒	1.2	0.96	濃口醤油	2	1.6	青ネギ	2	1.6	砂糖	3.5	3.5	玉ねぎ	15	12	マヨドレ		5
		薄力粉	3	2.4	みりん	2	1.6	薄口醤油	5	4	酒	3.8	3.8	ほうれん草	10	8	＊ひよこ・アレルギー児		
		片栗粉	3	2.4				だし汁	150	120	みりん	2	2	さつまいも	25	20			
		揚げ油	3	2.4	切干大根	4	3.2				米みそ	9	9	ホワイトルゥ※乳	適宜	適宜	キャベツ	20	16
					人参	15	12	さつまいも	30	24				牛乳	50	40	人参	10	8
		白菜	20	16.0	油揚げ	5	4	玉葱	5	4	小松菜	25	20	水	適宜	適宜	水	120	96
		人参	10	8.0	ごま油	0.3	0.24	卵	8	6.4	人参	8.0	6				コンソメ	1	0.8
		もやし	7	5.6	だし汁	20	16	レーズン	0.8	0.6	ほうれん草	12	9.6	ブロッコリー	30	24	薄口醤油	0.5	0.4
		ゆかり	0.3	0.2	砂糖	0.6	0.48	ブロッコリー	15	12.0	すりごま	1	0.8	カリフラワー	15	12			
		鰹節	0.3	0.2	薄口醤油	1.5	1.2	チーズ※乳	5	5	酢	1	0.8	コーン	5	4	バナナ	1/2本	1/2本
		すりごま	0.3	0.2	みりん	0.5	0.4	マヨネーズ※卵	6	4.8	砂糖	1.5	1	人参	10	8			
								→卵ア）マヨドレ			濃口醤油	1.5	1.2	塩	0.3	0.24			
		南瓜	25	20	じゃがいも	20	16.0	塩	0.08	0.1			0	砂糖	0.8	0.64			
		玉葱	12	9.6	人参	20	16.0				白菜	20	16	サラダ油	2	1.6			
		三つ葉	1	0.8	しめじ	10	8.0				えのき	15	12.0	酢	2	1.6			
		米みそ	6.5	5.2	きゃべつ	10	8.0				ねぎ	1	0.8						
		だし汁	120	96	豆腐	15	12				塩	0.1	0.08						
					水	200	160				薄口醤油	1.4	1.1						
					すりごま	1.5	1.2				みりん	0.8	0.6						
					米みそ	3	2.4				だし汁	120	96						
					鶏がらの素	2	1.6												
おやつ	献立名	フルーツヨーグルト 十勝ヨーグルト（完了） ドーナツ			牛乳 かりんとう/ベビースティック（りすひよこ） ミルクチップ/一口ゼリー（りすひよこ）			お茶 青菜おにぎり ウエハース（幼）			牛乳 ふかし芋			牛乳 みにのりすけ（幼） うの花クッキー（乳） チーズ			牛乳 ミニ野菜スティック ドーナツ		
	材料	ヨーグルト※乳	80	80	牛乳	120	100	お茶			牛乳	120	100	牛乳	120	100	牛乳	120	100
		→乳ア）豆乳ヨーグルト			→乳ア）豆乳						→乳ア）豆乳			→乳ア）豆乳			→乳ア）豆乳		
		みかん缶	30	24				小松菜	15	12									
		黄桃缶	30	24	かりんとう	15	12.0	いりごま	0.4	0.3	さつまいも	60	50	みにのりすけ	1p		ミニ野菜スティック	1p	1p
		十勝ヨーグルト※乳	78	78	ベビースティック		1p	砂糖	0.5	0.4				うの花クッキー		2枚			
		→乳ア）豆乳ヨーグルト			→ひよこ、りす			薄口醤油	0.5	0.4							カルテットドーナツ※卵乳	1個	1個
		*完了						みりん	0.5	0.4				チーズ※乳	1本	1本	→卵乳ア）ベビースティック		
					ミルクチップ※乳	1枚	1枚												
		カルテットドーナツ※卵乳	1個	1個	一口ゼリー		1個	カルテットウエハース※卵乳	1枚										
		→卵乳ア）豆乳クッキー			→ひよこ、りす														

★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。
★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。