

11月の献立表

なかよし給食センター
 登録番号鹿児島493-2
 TEL: (098) 851-7944
 FAX: (098) 851-7945

令和5年 11月(瀬西市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
11月1日(水)	鶏そぼろ サラシバ きんぴらごぼう わかめのお味噌汁 白米 果物	麺(小麦粉)、マヨネーズ(卵) ゴマ 米	鶏ミンチ、卵 ハム(乳) 豚肉 味噌、高野豆腐(大豆・魚)	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草 きゅうり、人参、玉ねぎ、コーン ごぼう、人参、こんにゃく わかめ、玉ねぎ、えのき、白菜
11月2日(木)	マーボー豆腐 春雨サラダ 油淋鶏 卵の中華スープ 雑穀米 果物	片栗粉 白ごま、春雨 マヨネーズ(卵・乳)、ごま ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米	豚ミンチ、豆腐(大豆) ハム(乳)、卵 鶏肉 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり 白ネギ 白菜、人参、えのき、コーン
11月3日(金) (文化の日)	キーマカレー 白米	小麦粉(乳) 米	豚ミンチ	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットトマト
11月4日(土)	和風ポトフ ひじきとおくらの和風マヨ和え ツナサラダ包み揚げ 白菜のお味噌汁 白米 いわしっ子	じゃが芋 マヨネーズ(卵) 小麦粉・パン粉 米	ソーセージ(乳) ツナ(魚、乳、卵) 油揚げ、味噌(大豆)	玉ねぎ、キャベツ、人参、しめじ、大根、万能ネギ ひじき、オクラ、玉ねぎ (玉ねぎ) 白菜、わかめ、人参、しめじ
11月5日(日)	かぼちゃのクリームシチュー 白米	小麦粉(乳) 米	鶏肉	かぼちゃ、玉ねぎ、ほうれん草、コーン
11月6日(月)	デミハンバーグ マカロニサラダ ブロッコリーと卵炒め トマトとわかめスープ 雑穀米 チーズ	小麦粉(乳) マカロニ、マヨネーズ(卵) ごま 米、麦、きび、黒米	牛・豚 ツナ(魚) 卵、ツナ(魚) ベーコン(乳・卵)卵	しめじ、パセリ 人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン ブロッコリー、人参、玉ねぎ、えのき 白菜、わかめ、人参、玉ねぎ、トマト、しめじ
11月7日(火)	ブルコギ 蒸ししょうが 魚肉ソーセージ卵とし わかめスープ 麦ご飯 果物	ごま 小麦粉 ゴマ 米、麦	牛肉 豚ミンチ ソーセージ(甲・魚)卵	人参、玉ねぎ、白菜、ニラ、パプリカ (キャベツ・ニラ) 玉ねぎ、人参、ニラ わかめ、玉ねぎ、ニラ
11月8日(水) (うちね-メニュー)	うちなー風ちゃんぽん ごぼうサラダ ちくわとお豆さんの甘辛煮 ゆし豆腐 白米 果物	ゴマ、ドレッシング(乳・卵) 米	豚肉、ポーク(乳)、卵 ハム(乳) ちくわ(魚・卵)、大豆水煮(大豆) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)、卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ ごぼう、人参、きゅうり、パプリカ 玉ねぎ、ピーマン 万能ネギ
11月9日(木)	魚と野菜のトマトの味噌煮 ブロッコリーとごまマヨサラダ 一口とんかつ 卵のお味噌汁 白米 果物	片栗粉 ドレッシング(乳・卵・ゴマ) 小麦粉、パン粉 米	白身魚(魚)味噌(大豆) 鶏ささみ、チーズ(乳) 豚肉(乳・卵) 卵、豆腐、味噌(大豆)	インゲン、しめじ、えのき、玉ねぎ、トマト ブロッコリー、人参、コーン わかめ、白菜、ニラ
11月10日(金)	肉じゃが 中華イカの和え物 ほうれん草と卵炒め なめこのお味噌汁 きびご飯 いわしっ子	じゃがいも ゴマ 米、きび	豚肉 イカ(乳) 卵、ツナ(魚) 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、こんにゃく、インゲン 大根、きゅうり 玉ねぎ、えのき、人参 なめこ、わかめ、万能ネギ
11月11日(土)	とーぷちゃんぷルー サーモンフライ ひじき煮 大根とえのきのお味噌汁 白米 果物	小麦粉、パン粉 米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚) 鮭(魚・乳・卵) ちくわ(魚・卵)、油あげ、大豆水煮(大豆) 味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ ひじき、人参、インゲン 大根、えのき、人参、ニラ
11月12日(日)	ポークカレー 白米	小麦粉(乳) 米	ポーク(乳)	玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン
11月13日(月)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 スマイルポテト ツナと茄子のショートパスタ コーンスープ 白米 果物	じゃがいも じゃが芋 パスタ(小麦粉) 片栗粉 米	豚肉 ツナ(魚)、チーズ(乳)	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト、えのき、白菜、バジル 玉ねぎ、ブロッコリー、(パプリカ・ズッキーニ・なす) 玉ねぎ、コーン、パセリ
11月14日(火)	ミートスパゲッティー ブロッコリーのおかか和え チキンナゲット 冬瓜スープ 麺 ゼリー	片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ(卵) 麺(小麦粉)	合い挽きミンチ 花かつお(魚) 鶏肉(乳・卵) 豚肉、卵	玉ねぎ、人参、パセリ ブロッコリー、コーン、ひじき、人参 冬瓜、人参、しめじ、ニラ
11月15日(水) (うちね-メニュー)	カラフルもずく煮 豆腐の白和え パパイヤ炒め 豚汁 白米 果物	片栗粉 ゴマ(乳) じゃが芋 米	鶏ミンチ 豆腐(大豆) ポーク(乳)、ツナ(魚) 豚肉、味噌(大豆)	もずく、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コーン 人参、ほうれん草、ひじき パパイヤ、人参、ニラ 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ

11月の献立表

なかよし給食センター
 登録簿番号第493-2
 TEL: (098) 851-7944
 FAX: (098) 851-7945

令和5年 11月(週休日は可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
11月16日(木)	秋野菜カレー ほうれん草の胡麻和え 牛肉コロッケ オニオンスープ きびご飯 果物	小麦粉(乳)、じゃが芋、さつまい ゴマ(乳) じゃが芋、小麦粉、パン粉 米、きび	豚肉 牛肉(乳・卵) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、しめじ、ごぼう、なす ほうれん草、人参、オクラ 玉ねぎ 玉ねぎ、パセリ
11月17日(金)	鶏肉と茄子の味噌炒め ちくわの磯辺揚げ ねばねばサラダ 冬瓜とわかめのお味噌汁 麦ご飯 チーズ	小麦粉 米、麦	鶏肉、味噌(大豆) ちくわ(魚・卵) 花かつお(魚) 味噌、油揚げ(大豆)	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ 青のり オクラ、なめこ、もずく 冬瓜、わかめ、人参、万能ねぎ
11月18日(土)	筑前煮 かぼちゃサラダ グルクン天ぷら わかめのお味噌汁 白米 果物	じゃがいも マヨネーズ(卵) 小麦粉 米	鶏肉 ハム(乳)、大豆水煮(大豆) グルクン(魚)、卵 味噌、油揚げ(大豆)	冬瓜、大根、人参、ごぼう、万能ねぎ かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ わかめ、玉ねぎ、人参、しめじ
11月20日(月)	豚肉と根菜の味噌炒め もずく酢 チキンチーズ大葉巻き けんちん汁 雑穀米 いわしっ子	さつまいも、じゃがいも 小麦粉、パン粉 米、麦、きび、黒米	豚肉、味噌(大豆) 花かつお(魚) 鶏肉、チーズ(乳、卵) 豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン もずく、オクラ、きゅうり 大葉 大根、人参、ごぼう、こんにゃく、万能ネギ
11月21日(火)	五目きんぴら ブロッコリーのツナサラダ 鶏のから揚げ わかめと卵のお味噌汁 麦ご飯 果物	すりごま ゴマ 片栗粉 米、麦	豚肉、かまぼこ(魚・卵) ツナ(魚)、チーズ(乳) 鶏肉(卵) 卵、味噌(大豆)	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、こんにゃく ブロッコリー、人参、コーン、パプリカ わかめ、玉ねぎ、えのき、人参
11月22日(水)	豚肉と野菜のチャブチェ ひじきとツナマヨサラダ カリフラワーとベーコン炒め 卵とわかめスープ きびご飯 チーズ	春雨、ごま ゴマ じゃが芋 ゴマ 米、きび	豚肉 ツナ(魚)、チーズ(乳) ベーコン(乳・卵)、卵 卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ ひじき、人参、枝豆、コーン カリフラワー、人参、ニラ わかめ、玉ねぎ、えのき
11月24日(金) (おちな-メニュー)	ふーちゃんぶるー ごぼうサラダ 納豆 アーサのお味噌汁 白米 果物	麩(小麦粉) ゴマ、ドレッシング(乳・卵) 米	豚肉、卵 ハム(乳) 豆(大豆) 豆腐、味噌(大豆) ポーク(乳)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ごぼう、人参、きゅうり、パプリカ アーサ、えのき、ネギ
11月25日(土)	ポークチャップ じゃがベー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 白米 果物	じゃが芋 ドレッシング(乳・卵) 米	豚肉 ベーコン(乳・卵) ツナ(魚)	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト 玉ねぎ、人参、パプリカ、パセリ ブロッコリー、人参、コーン、ひじき えのき、人参、白菜、ほうれん草
11月27日(月)	ハンバーグ(オニオンソース) 人参しりしり ちくわサラダ わかめと玉ねぎのお味噌汁 雑穀米 いわしっ子	ごま 米、麦、きび、黒米	牛・豚(乳) 卵 ちくわ(魚・卵) 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ 人参、ニラ キャベツ、人参、コーン、枝豆、ひじき わかめ、玉ねぎ、えのき
11月28日(火)	白身魚ときのこのあんかけ デリ風かぼちゃサラダ チキンナゲット 冬瓜のお味噌汁 きびご飯 果物	片栗粉 マヨネーズ(卵) 米、きび	白身(魚) ハム(乳) 大豆水煮(大豆) 鶏肉(乳・卵) 味噌(大豆) 油揚げ(大豆)	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、インゲン かぼちゃ、きゅうり、コーン 冬瓜、わかめ、万能ねぎ
11月29日(水)	ホイコーロー わかめと大根のツナ和え ソーセージとほうれん草炒め 中華スープ 白米 チーズ	片栗粉 ごま 片栗粉 米、麦	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) 卵、ソーセージ(乳) 卵	キャベツ、人参、ピーマン、玉ねぎ、パプリカ わかめ、大根、きゅうり、人参 ほうれん草、玉ねぎ、えのき、人参 白菜、玉ねぎ、コーン
11月30日(木)	高野豆腐の酢豚 オクラの胡麻和え 大学芋 卵スープ 白米 果物	片栗粉 ごま(乳) さつまいも、ゴマ 米	高野豆腐(大豆)、豚肉 卵	玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、椎茸 オクラ、きゅうり、ほうれん草 キャベツ、えのき、人参、パセリ

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	エネルギー-kcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標値	580	20	16~19	200	1.9
平均給与栄養量	594	23.6	18	256	1.7