

令和8年 11月(満洲市認可外保育園)

11月の献立表

なかよし給食センター
豊見城字豊見城493-2
TEL: (098) 851-7944
FAX: (098) 851-7945

	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2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 麦ごはん 果物(みかん)	じゃがいも じゃが芋 パスタ(小麦粉) 片栗粉 米、麦	豚肉 ツナ(魚)、チーズ(乳) 卵	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト、しめじ、白菜 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4日(水)	肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 肉団子 白菜のお味噌汁 白米ごはん 果物	じゃが芋 じゃが芋 米	豚肉 花かつお(魚) 鶏肉(乳・卵) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン ブロッコリー、コーン、ひじき、人参 白菜、ねぎ、しめじ
11月5日(木)	鶏そぼろ ごぼうサラダ クープイリチー 高野豆腐のお味噌汁 きびごはん チーズ	ごまドレッシング(卵・ごま) 米、きび	鶏ミンチ、卵 ツナ(魚) 豚肉 味噌、高野豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草 ごぼう、人参、きゅうり、コーン 昆布、人参、大根、切干大根、万能ネギ わかめ、玉ねぎ、えのき
11月6日(金)	チンジャオロース 春巻き 春雨サラダ 白菜と卵のスープ 雑穀ごはん 果物(みかん)	片栗粉、じゃがいも 小麦粉 ごま、春雨 米、麦、きび、黒米	豚肉 豚肉 ハム(乳) 卵	ピーマン、人参、玉ねぎ、ヤングコーン、パプリカ 玉ねぎ、人参、たけのこ、キャベツ 人参、コーン、きゅうり トマト、白菜、わかめ、ニラ
11月7日(土)	ボークチャップ じゃがベー マカロニサラダ コンソメスープ 白米ごはん 果物	じゃが芋 マヨネーズ(卵)、マカロニ 米	豚肉 ベーコン(乳・卵) ハム(乳)	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、トマト 玉ねぎ、人参、パプリカ、パセリ 人参、コーン、きゅうり、玉ねぎ えのき、人参、白菜、ほうれん草
11月9日(月)	豚肉と根菜の味噌炒め だし巻き玉子 もずく酢 けんちん汁 白米ごはん 果物(みかん)	さつま芋、じゃがいも 米	豚肉、味噌(大豆) 卵 花かつお(魚) 豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン もずく、大根、きゅうり 大根、人参、ごぼう、こんにゃく、万能ネギ
11月10日(火)	五目さんびら わかめの和え物 鶏のから揚げ 白菜と卵のお味噌汁 麦ごはん 果物	すりごま 片栗粉 米、麦	豚肉、ちくわ(魚・卵) ツナ(魚) 鶏肉 卵、味噌(大豆)	ごぼう、人参、こんにゃく、玉ねぎ、ほうれん草 わかめ、人参、きゅうり、大根 白菜、しめじ、ねぎ
11月11日(水) (うちなメニュー)	カラフルもずく煮 かぼちゃサラダ パパイア炒め イナムドゥッチ 雑穀ごはん いわしっ子	片栗粉 マヨネーズ(卵) じゃが芋 米、麦、きび、黒米	鶏ミンチ 大豆水煮 ボーク(乳)、ツナ(魚) 豚肉、味噌(大豆)、かまぼこ(卵)	もずく、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コーン かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり パパイア、人参、ニラ 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ねぎ
11月12日(木)	デミハンバーグ マカロニサラダ ブロッコリーとベーコン炒め パンプキンシチュー ロールパン 果物(バナナ)	小麦粉(乳) マカロニ、マヨネーズ(卵) 小麦粉(乳) 小麦粉、大豆、乳	牛・豚 ハム(乳) ベーコン(卵・乳) 鶏肉、牛乳	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、えのき かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、白菜、パセリ
11月13日(金)	秋野菜カレー ほうれん草の胡麻和え 一口とんかつ 白菜スープ きびごはん 果物(みかん)	小麦粉(乳)、じゃが芋、さつま芋 ごま(乳) 小麦粉、パン粉 米、きび	豚肉、レバー 豚肉(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 白菜、人参、パセリ
11月14日(土) (うちなメニュー)	豆腐チャンプルー マンビカーの天ぷら ひじき煮 冬瓜とえのきのお味噌汁 白米ごはん 果物	小麦粉 米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚) マンビカー(魚)、卵 ちくわ(魚・卵)、油揚げ(大豆) 味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ ひじき、人参、枝豆、こんにゃく 冬瓜、えのき、人参
11月16日(月)	マーボー豆腐 春雨サラダ 蒸し餃子 卵の中華スープ 雑穀ごはん 果物	片栗粉 ごま、春雨 小麦粉 ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米	豚ミンチ、豆腐(大豆) ハム(乳) 鶏ミンチ 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり キャベツ、ニラ 白菜、人参、えのき、コーン

11月の献立表

なかよし給食センター
豊見城字豊見城493-2
TEL: (098) 851-7944
FAX: (098) 851-7945

令和8年 11月(満洲市認可外保育園)

	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17日(火)	ミートスパゲッティー ブロッコリーとごまサラダ 大学芋 キャベツスープ 麺 ヨーグルト	片栗粉 ドレッシング(卵・ゴマ) さつま芋、ゴマ 麺(小麦粉)	合い挽きミンチ 鶏ささみ	玉ねぎ、人参、トマト、パセリ ブロッコリー、人参、コーン、ひじき キャベツ、人参、しめじ
11月18日(水) (うちなーメニュー)	うちなー風ちゃんぽん ねばねばサラダ ちくわとお豆さんの甘辛煮 ゆし豆腐 きびごはん いわしっ子	 米、きび	豚肉、ボーク(乳)、卵 花かつお(魚) ちくわ(魚・卵)、大豆水煮 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン オクラ、なめこ、もずく、きゅうり 玉ねぎ、ピーマン 万能ネギ
11月19日(木)	白身魚ときのこのあんかけ ほうれん草の白和え チキンチーズ大葉巻き 豚汁 ひじきごはん 果物(みかん)	片栗粉 ごま(乳) 小麦粉、パン粉 米、ごま	白身魚(魚) 豆腐、味噌(大豆) 鶏肉、チーズ(乳・卵) 味噌(大豆)、豚肉	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、インゲン ほうれん草、人参、ひじき 大葉 大根、人参、しめじ、ごぼう、こんにゃく、万能ネギ ひじき
11月20日(金)	高野豆腐の酢豚 中華イカの和え物 鶏しんじょう 卵スープ 麦ごはん 果物	片栗粉 ごま 米、麦	高野豆腐(大豆)、豚肉 中華イカ(軟・乳) 鶏肉(乳・卵) 卵	玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸、ヤングコーン 大根、昆布、きゅうり 人参、玉ねぎ、キャベツ 白菜、えのき、人参、パセリ
11月21日(土)	鮭のちゃんちゃん焼き オクラの胡麻和え ソーセージのケチャップ炒め お味噌汁 白米ごはん 果物(バナナ)	ごま(乳) 米	鮭(魚)、味噌、油揚げ(大豆) ソーセージ(乳)、卵 味噌(大豆)	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、えのき、インゲン おくら、きゅうり、ほうれん草 玉ねぎ、ピーマン わかめ、人参、玉ねぎ
11月24日(火)	豆腐ハンバーグ 人参しりしり ちくわサラダ ほうれん草と玉ねぎのお味噌汁 麦ごはん 果物	ごま 米、麦	豆腐(大豆)、魚すり身(魚)、鶏肉 卵、ツナ(魚) ちくわ(魚・卵) 油揚げ、味噌(大豆)	人参、れんこん、枝豆、ひじき 人参、ニラ キャベツ、人参、コーン、枝豆、ひじき ほうれん草、玉ねぎ、えのき
11月25日(水) (うちなーメニュー)	ふーチャンブルー ごぼうサラダ 冬瓜のそぼろあんかけ もずくのお味噌汁 きびごはん チーズ	麩(小麦粉) ごま、ドレッシング(卵) 米、きび	豚肉、卵 ハム(乳) 鶏ミンチ 豆腐、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ごぼう、人参、きゅうり、コーン 冬瓜、万能ネギ もずく、えのき、万能ネギ
11月26日(木)	クリームシチュー サーモンフライ シーザーサラダ 食パン 果物(バナナ)	小麦粉(乳)、じゃがいも 小麦粉、パン粉 ドレッシング(卵・乳) 小麦粉、大豆	鶏肉、脱脂粉乳 鮭(魚・乳・卵) ベーコン(卵・乳)	人参、ブロッコリー、玉ねぎ、白菜、しめじ キャベツ、きゅうり、人参、コーン
11月27日(金)	ブルコギ きびなごのから揚げ 豆腐とエビの中華煮 わかめスープ 雑穀ごはん 果物(みかん)	ごま 片栗粉 ゴマ 米、麦、きび、黒米	豚肉 きびなご(魚) 豆腐(大豆)、エビ(甲)	人参、玉ねぎ、キャベツ、ニラ、パプリカ 白菜、枝豆 わかめ、玉ねぎ
11月28日(土)	筑前煮 さつま芋サラダ だし巻き玉子 白菜のお味噌汁 白米ごはん 果物	じゃがいも マヨネーズ(卵)、さつま芋 米	鶏肉 ハム(乳) 卵 味噌、豆腐(大豆)	大根、人参、ごぼう、万能ねぎ、インゲン きゅうり、玉ねぎ、人参、コーン 白菜、玉ねぎ、人参、しめじ
11月30日(月)	鶏肉と野菜の卵とじ ちくわの磯辺揚げ ひじきとツナサラダ 冬瓜のお味噌汁 麦ごはん 果物(みかん)	小麦粉 米、麦	鶏肉、卵 ちくわ(魚・卵) 花かつお(魚) 味噌、油揚げ(大豆)	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ 青のり オクラ、なめこ、きゅうり、もずく 冬瓜、人参、ねぎ

※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
給与栄養目標量	580	20	13~20	270	1.6
平均給与栄養量	588	23	20	276	1.8