

# 11月のこんだて

\* 2週間サイクルの献立です \* パン…卵・ナッツ類不使用

2021年11月 蒲田らびつと保育園

日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
1 ・ 15 ・ 29	月	ごはん 鶏肉のもみじ焼き しらす入りれんこんの きんぴら おふのすまし汁 果物	牛乳 ツナピラフ いりこ	6分づき米、ごま、ごま油、麩、米ぬか油、しらす干し、ツナ缶、鶏もも肉、にぼし、牛乳、えのき、にんにく、ぶなしめじ、果物、れんこん、たまねぎ、こねぎ、にんじん、ピーマン、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、食塩、トマトケチャップ、無添加コンソメ	549 kcal 21.2 g 17.5 g 78.3 g	8 ・ 22	月	ふりかけごはん 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃの胡麻和え かぶのみそ汁 果物	りんごジュレ マカロニきな粉 おせんべい	6分づき米、片栗粉、ごま、マカロニ、米ぬか油、厚揚げ、きな粉、豚ひき肉、かぶ、たまねぎ、果物、ぶなしめじ、かぶ葉、かぼちゃ、にんじん、砂糖、しょうゆ、みそ、おかかふりかけ、おせんべい、りんごジュレ	516 kcal 15.1 g 11.5 g 90.9 g
2 ・ 16 ・ 30	火	ごはん タラの中華風野菜あん かけ 春雨サラダ 豚肉とちんげん菜の みそ汁 果物	ミロ豆乳 黒ごまお豆腐 パン	6分づき米、片栗粉、ごま油、はるさめ、薄力粉、米ぬか油、ごま、タラ、豚もも肉、絹ごし豆腐、豆乳、えのき、きゅうり、たまねぎ、果物、ちんげん菜、にんじん、ピーマン、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、酒、食塩、米酢、ベーキングパウダー、ミロ	532 kcal 20.5 g 16.8 g 76.4 g	9	火	パン 鶏肉のマーマレード焼き ひじきのおかかマヨサラダ ミネストローネ	牛乳 いりこ さわらのそぼろ おにぎり	6分づき米、じゃがいも、パン、マカロニ、米ぬか油、かつお節、さわら、鶏もも肉、にぼし、豚もも肉、干しひじき、牛乳、きゅうり、しょうが、スイートコーン、たまねぎ、にんにく、トマト缶、にんじん、酒、食塩、砂糖、しょうゆ、みりん、トマトケチャップ、無添加コンソメ、マヨドレ、マーマレードジャム	502 kcal 21.9 g 18.7 g 64.5 g
17	水	大豆入りドライカレー 大根のコロコロサラダ コンソメスープ	チーズ みそうどん	ごま油、ゆでうどん、6分づき米、米ぬか油、チーズ、鶏もも肉、豚ひき肉、ゆで大豆、油揚げ、しょうが、スイートコーン、だいごん、たまねぎ、にんにく、はくさい、ぶなしめじ、りんご、根深ねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、無添加コンソメ、ウスターソース、カレー粉、トマトケチャップ、食塩、米酢	520 kcal 19.3 g 15.0 g 80.7 g	10 ・ 24	水	ごはん カレイの南部焼き さつまいもの煮物 肉団子のスープ	牛乳 クッキーストーン	6分づき米、片栗粉、コーンフレーク、ごま、ごま油、さつまいも、ホットケーキミックス、米ぬか油、かれい、豚ひき肉、牛乳、木綿豆腐、しいたけ、はくさい、プルーン 乾、根深ねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、食塩	541 kcal 21.1 g 19.0 g 75.2 g
4 ・ 18	木	しょうゆラーメン 鮭の塩こうじ焼き ブロッコリーのおかか和え	牛乳 プルーン カレーおにぎり	生中華麺、ごま油、6分づき米、米ぬか油、鮭、鶏ひき肉、豚もも肉、牛乳、かつお節、キャベツ、しょうが、たまねぎ、にんにく、プルーン 乾、根深ねぎ、にんじん、ブロッコリー、しょうゆ、砂糖、みりん、塩麩、食塩、カレー粉	521 kcal 23.6 g 14.9 g 79.5 g	11 ・ 25	木	トマトの炊き込みご飯 豆腐入りチキンナゲット 野菜のごま酢和え 大根のみそ汁	牛乳 ビスケット りんごのケーキ	6分づき米、片栗粉、ごま、米ぬか油、米粉、ツナ缶、鶏ひき肉、牛乳、絹ごし豆腐、豆乳、キャベツ、きゅうり、しょうが、スイートコーン、たいごん、たまねぎ、にんにく、もやし、りんご、トマト、にんじん、ほうれんそう、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、酒、食塩、米酢、ビスケット、ベーキングパウダー	506 kcal 15.9 g 20.4 g 65.9 g
5 ・ 19	金	ごはん 鶏のから揚げ ほうれん草のしらす和え じゃがいものみそ汁	牛乳 果物 人参ジャム トースト	6分づき米、片栗粉、じゃがいも、食パン、米ぬか油、刻みのり、しらす干し、鶏もも肉、牛乳、油揚げ、しょうが、たまねぎ、にんにく、果物、こねぎ、にんじん、ほうれんそう、砂糖、しょうゆ、みそ、レモン汁、酒	508 kcal 18.4 g 19.3 g 70.1 g	12 ・ 26	金	ごはん さわらのみそ煮 白菜の納豆和え 切干大根のすまし汁 果物	牛乳 チーズ さつまいもの天 ぶら	6分づき米、片栗粉、薄力粉、さつまいも、米ぬか油、さわら、プロセスチーズ、牛乳、挽きわり納豆、果物、しいたけ、しょうが、はくさい、切干大根、ごまつな、にんじん、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、酒、食塩	536 kcal 21.7 g 19.5 g 71.3 g
6 ・ 20	土	肉ごぼう丼 厚揚げと野菜の煮物 里芋のみそ汁 プルーン	フルーツ豆乳 ヨーグルト きな粉ウエハース	6分づき米、さといも、米ぬか油、厚揚げ、豚もも肉、豆乳ヨーグルト、ごぼう、しいたけ、しょうが、だいごん、たまねぎ、白桃缶、バナナ、みかん缶、プルーン 乾、にんじん、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、酒、きな粉ウエハース	501 kcal 18.6 g 14.8 g 77.1 g	13 ・ 27	土	焼きそば ちくわの磯部焼き キャロットラペ 鶏肉のスープ	牛乳 果物 ちんすこう	片栗粉、ごま油、生中華麺、薄力粉、米ぬか油、あおのり、鶏もも肉、豚もも肉、牛乳、焼き竹輪、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、果物、干しぶどう、根深ねぎ、ちんげん菜、にんじん、砂糖、しょうゆ、食塩、米酢、みりん、ウスターソース、中濃ソース	538 kcal 17.6 g 20.7 g 74.6 g

\* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります \* 月平均栄養価 エネルギー:523kcal たんぱく質:19.6g 脂質:17.3g 炭水化物:75.4g

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】