



2023年11月

磯辺白百合幼稚園

日付	献立名	食材(材料)名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
2日 (木)	ご飯 すき煮 野菜とマカロニのサラダ りんご	精白米 三温糖 マカロニ マヨレ	豚肉 豆腐	たまねぎ りんご にんじん キャベツ ホールコーン	460	15.4	14.1	1.0	
6日 (月)	ご飯 赤魚の煮付け 厚揚げの肉味噌がけ キャベツのごま和え	精白米 三温糖 片栗粉 めんつゆ ごま	赤魚 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌	グリーンピース キャベツ にんじん いんげん	361	17.2	7.5	0.5	
7日 (火)	焼きそば ささみフライ マスカットゼリー	中華めん 油 三温糖 マスカットゼリー パン粉	豚肉 鶏肉 青のり	キャベツ にんじん	372	12.8	11.2	1.0	
9日 (木)	ご飯 鶏(けい)ちゃん焼き ポテトサラダ 味噌汁(もやし・小松菜)	精白米 じゃがいも 片栗粉 マヨレ	鶏肉 味噌 ロースハム	にんじん ホールコーン キャベツ きゅうり しょうが もやし にんにく 小松菜	418	15.5	10.5	1.1	
<b>岐阜県の郷土料理「鶏(けい)ちゃん焼き」</b>									
10日 (金)	ご飯 豚肉の生姜炒め ひじきのミルキーサラダ 味噌汁(油揚げ・白菜)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 マヨレ	豚肉 ひじき スキムミルク 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが ほうれん草 はくさい	424	14.7	13.2	1.1	
13日 (月)	麻婆飯 ブロッコリーサラダ りんご	精白米 マヨレ 三温糖 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ ブロッコリー しょうが にんじん にんにく りんご こら	407	13.2	8.3	1.3	
14日 (火)	ご飯 照り焼きチキン かぼちゃのチーズ焼き キャベツのサラダ	精白米 酢 きび砂糖 片栗粉 オリーブオイル	鶏肉 チーズ	かぼちゃ キャベツ にんじん パプリカ	448	17.8	12.1	0.7	
16日 (木)	さつま芋ご飯 さばの塩焼き 切干大根の煮付け れんこんのシャキシャキサラダ	精白米 さつまいも 三温糖 ごまドレッシング きび砂糖	さば 油揚げ	切干大根 れんこん にんじん 水菜 いんげん	378	13.6	9.0	0.6	
<b>秋の味覚</b>									
17日 (金)	ご飯 煮込みハンバーグ 和風スパゲティ 野菜スープ	精白米 きび砂糖 スパゲティ オリーブオイル	鶏肉 豚肉 ベーコン	たまねぎ キャベツ トマトケチャップ にんじん ほうれん草	411	13.7	9.7	1.2	
20日 (月)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 肉ごぼう炒め 白菜とほうれん草の和え物	精白米 三温糖 ごま油 めんつゆ	鶏肉 味噌 豚肉	ごぼう にんじん こら はくさい ほうれん草	413	17.1	11.7	0.7	
21日 (火)	豚丼 大根と小松菜のナムル 味噌汁(もやし・わかめ)	精白米 ごま油 三温糖 めんつゆ ごま	豚肉 わかめ 味噌	しょうが だいこん たまねぎ 切干大根 にんじん 小松菜 ごぼう もやし	465	15.7	11.7	1.7	
24日 (金)	ひき肉のカレーライス チーズ入りサラダ りんご	精白米 カレー じゃがいも マヨレ	豚肉 鶏肉 チーズ	たまねぎ かぼちゃ にんじん トマトペースト ホールコーン キャベツ りんご ブロッコリー	461	11.1	10.4	1.2	
27日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ひじきの煮付け 大根のごま風味サラダ	精白米 めんつゆ 片栗粉 ごま 油 三温糖	鶏肉 ひじき	しょうが だいこん にんにく 切干大根 にんじん きゅうり グリーンピース	435	15.7	14.0	0.5	
28日 (火)	けんちん風うどん 肉団子(ケチャップ) キャベツのマヨ和え	うどん 三温糖 めんつゆ マヨレ	豚肉 油揚げ 鶏肉	だいこん たまねぎ にんじん トマトケチャップ ごぼう キャベツ ねぎ ほうれん草	383	16.5	14.6	1.9	
※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。					平均	416	15.0	11.2	1.0