

# ☆令和4年11月 献立表☆

令和4年11月

港南台保育園

日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
15	火	ごはん さわらの煮付け 五色和え みそ汁 かき	かぼちゃポロー牛乳	ホットケーキ 牛乳	さわら いらこ みそ牛乳	米 砂糖 でん粉 ごま ホットケーキミックス バター はちみつ	しょうが にんじん こまつなもやし コーン ひじき キャベツ かぶ えのきたけ かき
2	水	和風きのこスパゲティ ブロッコリーのサラダ ジャがいものスープ みかん	きなこあられ 牛乳	納豆チャーハン 麦茶	ベーコン 豆乳 納豆	マカロニ・スパゲティ 砂糖 油 ジャがいも 米 ごま	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム えのきたけ こまつな のり ブロッコリー みかん 根深ねぎ
4	金	ごはん 麻婆春雨 ほうれん草と胡麻味噌サラダ スープ みかん	せんべい牛乳	かぼちゃプリン 牛乳	豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 豆乳 ゼラチン クリーム 牛乳	米 油 砂糖 はるさめ でん粉 ごま	しょうが 根深ねぎ いらほうれんそう にんじん もやし たまねぎ レタス みかん かぼちゃ
5	土	ごはん 鶏肉と根菜のきんぴら インディアンサラダ すまし汁 パナナ	かぼちゃポロー牛乳	フルーツサンド 牛乳	鶏肉 かつお節 ホイップクリーム 牛乳	米 さつまいも 砂糖 ごま 油 ジャがいも マヨドレ パン	ごぼう さやいんげん きゅうりにんじん こまつな しめじ 根深ねぎ パナナ もも みかん
7	月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぶのそぼろ煮 すまし汁 りんご	せんべい牛乳	ほうれん草とチーズスコーン 牛乳	さけ みそ 豚肉 かつお節 チーズ 牛乳	米 砂糖 ホットケーキミックス バター	キャベツ しめじ たまねぎ にんじん かぶ ビーマン だいこん はくさい りんご ほうれんそう
8	火	チキンカレー 根菜サラダ スープ パナナ	きなこあられ 牛乳	小豆寒天 牛乳	鶏肉 牛乳 かつお節 まぐろ あずき	米 ジャがいも バター 小麦粉 マヨドレ 砂糖	にんじん たまねぎ トマトピューレー にんにく しょうが りんご れんこん ごぼう きゅうり レタス もやし チンゲンサイ パナナ てんぐさ
9	水	ごはん 豚肉と小松菜の和風炒め 白菜のお浸し みそ汁 みかん	かぼちゃポロー牛乳	9日:米粉のさつまいもマフィン 牛乳 29日:米粉ココアケーキ 牛乳	豚肉 かつお節 いらこ みそ 豆乳 牛乳	米 砂糖 こんにゃく ごま 油 さつまいも バター	たまねぎ しょうが こまつな はくさい にんじん かぼちゃ キャベツ 葉ねぎ みかん
10	木	ごはん 厚揚げと野菜の酢豚 風 切り干し大根のサラダ みそ汁 フルーツヨーグルト	きなこあられ 牛乳	さつまいものカリカリ 牛乳	生揚げ 豚肉 いらこ みそ ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 でん粉 油 さつまいも	たまねぎ にんじん れんこん しめじ もやし きゅうり だいこん はくさい かぶ なす みかん パナナ りんご
11	金	食パン たらりのフリッター 風 温野菜ソテー スープ かき	せんべい牛乳	だいずじゃごご飯 麦茶	すけとうだら だいず しらす干し	パン 油 ホットケーキミックス ジャがいも 米	にんじん コーン ブロッコリー わかめ ほうれんそう 根深ねぎ かき あおのり
12	土	ごはん 揚げ出し豆腐 スパゲティサラダ みそ汁 みかん	かぼちゃポロー牛乳	ハッシュドポテト 牛乳	豆腐 ハム いらこ みそ 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 マカロニ・スパゲティ ジャがいも	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ だいこん こまつな いら みかん
14	月	ごはん 油淋鶏 野菜のタルタルサラダ スープ りんご	きなこあられ 牛乳	豆乳もち 牛乳	鶏肉 卵 豆乳 きなこ 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 ジャがいも マヨドレ	根深ねぎ しょうが にんじん きゅうり ブロッコリー チンゲンサイ もやし えのきたけ りんご
17	木	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め チンゲン菜とちくわの和え物 みそ汁 りんご	かぼちゃポロー牛乳	餃子の皮ピザ 牛乳	豚肉 竹輪 いらこ みそ まぐろ チーズ 牛乳	米 砂糖 ぎょうざの皮	根深ねぎ にんじん たまねぎ しめじ しょうが チンゲンサイ もやし わかめ だいこん りんご コーン
18	金	ごはん 太平燕 ひこずり すまし汁 みかん	せんべい牛乳	いきなり団子風 牛乳	豚肉 かまぼこ みそ かつお節 豆乳 あずき 牛乳	米 はるさめ 油 砂糖 さつまいも	キャベツ にんじん しょうが たけのこ たまねぎ こねぎ こまつな えのきたけ 根深ねぎ みかん

**給食MEMO**

- ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
- ・8日・22日 乳児は「せんべい」が付きます。
- ・18日☆食育の日☆「熊本県」の郷土料理になります。
- 「ひこずり」 甘辛い味噌で野菜などを煮たものこと言います。
- 「いきなり団子風」 「いきなり」は熊本弁で「簡単・手早く」などの意味があります。
- さつまいもと粒あんを米粉(小麦粉)で包んで蒸したものです。
- ・29日☆お楽しみケーキ☆ 「米粉ココアケーキ」になります。
- ・食材の都合により献立を変更する場合がございます。



月平均栄養量(幼児)
エネルギー: 533kcal
たんぱく質: 20.4g
カルシウム: 227mg
食塩: 1.4g
月平均栄養量(乳児)
エネルギー: 505kcal
たんぱく質: 19.3g
カルシウム: 288mg
食塩: 1.2g

# ☆令和4年11月 軽食・夕食☆

令和4年11月

港南台保育園

日	曜	軽食	夕食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1 15	火	ロールパン キャベツとツナのサラダ	ポークチャップ スープ	まぐろ 豚肉	パン 油 砂糖	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ はくさい だいこん 根深ねぎ
2 16	水	ふりかけごはん 小松菜の磯和え	白身魚の梅おおか焼き みそ汁	しらす干し たら かつお節 いりこ みそ	米 ごま	こまつな にんじん のり 梅干し たまねぎ なす 葉ねぎ
4 18	金	わかめうどん バナナ	鶏肉のみぞれ煮	かつお節 かまぼこ 鶏肉	うどん ごま でん粉	はくさい わかめ 根深ねぎ バナナ だいこん
7 21	月	ふりかけごはん チンゲン菜の中華和え	鶏肉のトマト煮 スープ	かつお節 まぐろ 鶏肉	米 ごま 砂糖	チンゲンサイ にんじん もやし たまねぎ しめじ ブロッコリー トマト わかめ 根深ねぎ コーン
8 22	火	ふりかけごはん ごま酢和え	五目煮豆腐 すまし汁	しらす干し 竹輪 豚肉 生揚げ かつお節	米 ごま 砂糖 ふ	キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ はくさい しめじ
9 29	水	ふりかけごはん ブロッコリーのおかか和え	かじきのみそマヨネーズ焼き すまし汁	しらす干し かつお節 かじき みそ	米 ごま マヨドレ	あおのり ブロッコリー にんじん もやし コーン だいこん こまつな
10 24	木	しょうゆラーメン バナナ	春巻き	かつお節 豚肉 ベーコン	中華めん 油 じゃがいも しゅうまいの皮	こまつな もやしの のり 根深ねぎ バナナ にんじん たけのこ
11 25	金	ふりかけごはん ほうれん草のお浸し	鶏肉のポン酢炒め みそ汁	かつお節 鶏肉 いりこ みそ 油揚げ	米 ごま 油 砂糖	ほうれんそう にんじん 根深ねぎ レモン キャベツ
14 28	月	ふりかけごはん わかめともやしの和え物	鮭の野菜蒸し すまし汁	しらす干し さけ かつお節 豆腐	米 ごま 砂糖 油	もやし にんじん わかめ えのきたけ しめじ たまねぎ だいこん
17 30	木	ふりかけごはん マカロニサラダ	かれいのソテー スープ	しらす干し ハム かれい かまぼこ	米 ごま マカロニ・スパゲッティ マヨドレ 砂糖	あおのり きゅうり にんじん コーン チンゲンサイ しめじ

※夕食は、軽食のお食事に追加となります。  
 ※「ふりかけごはん」の「ふりかけ」は手作りしています。  
 ～手作りふりかけ～  
 ・しらす  
 ・かつお節  
 ・いりごま  
 ・塩  
 他に” ゆかり” や” 青のり” を入れて味を変えています。



月平均栄養量 (幼児)  
 エネルギー：317kcal  
 たんぱく質：15.8g  
 カルシウム：85mg  
 食塩：1.5g

月平均栄養量 (乳児)  
 エネルギー：244kcal  
 たんぱく質：12.1g  
 カルシウム：64mg  
 食塩：1.2g