



11月給食献立表

(3~5歳児)



令和4年11月1日
幼保連携型認定こども園
中央文化保育園
園長 町田 美智子

日 曜	こ ん だ て	主 食 材	おやつ	エネルギー (kcal)
1 火	お好み焼き風トースト・ブロッコリーの彩りサラダ・BLTスープ・バナナ	食パン ツナフレーク キャベツ ブロッコリー ベーコン レタス	塩昆布おにぎり 麦茶	346
2 水	ミートソーススパゲッティー・中華風ジュリアンスープ・フルーチェ	スパゲッティー 豚挽肉 玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ ベーコン	シフォンケーキ 牛乳	375
3 木	文 化 の 日			
4 金	☆おゆうぎかい応援メニュー おほしさまごはん・鶏のからあげ・小松菜の塩昆布和え・五目みそ汁	鶏もも肉 小松菜 ちくわ 大根 里芋水煮 ごぼう 油揚げ	おかし いちご オレ	428
5 土	お ゆ う ぎ かい			
7 月	☆青森県の郷土料理メニュー① わかめごはん・生姜みそおでん・チンゲン菜の納豆和え・麦茶	生揚げ がんもどき 大根 糸こんにゃく チンゲン菜 もやし	おかし 牛乳	420
8 火	クロワッサン・さげのパン粉焼き・キャベツのジュリアンサラダ チキンヌードルスープ	クロワッサン さげ切身 キャベツ ローズハム 鶏もも肉 マカロニ	いちご レアチーズ	313
9 水	ごはん・キーマブラウンシチュー・チーズスパゲッティーサラダ オレンジジュース	豚挽肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 チーズスパゲッティー	おかし 牛乳	510
10 木	焼きうどん・かに玉中華スープ・バナナヨーグルト	うどん 豚もも肉 キャベツ カニカマ 鶏卵 もやし えのき	イギリス トースト	288
11 金	チキンクリームライス・白菜のコールスロー・ポトフ・りんご	鶏もも肉 玉ねぎ 白菜 人参 マッシュルーム水煮 大根	星のコロッケ 白ぶどう ジュース	520
12 土	ごはん・野菜いろいろ肉団子・すき昆布の炒め煮・高野豆腐のみそ汁	肉団子 すき昆布 糸こんにゃく 高野豆腐 もやし 小松菜	おかし 牛乳	314
14 月	ごはん・さつまいもカレー・福神漬・春雨の甘酢和え・野菜ジュース	鶏もも肉 さつまいも 人参 玉ねぎ 春雨 ツナフレーク	おかし 牛乳	530
15 火	☆誕生会 ちらしずし・赤魚の塩焼き・ほうれん草のごま和え 花麩のみそ汁・ぶどうゼリー	れんこん水煮 しめじ 油揚げ ほうれん草 魚肉ソーセージ	バニラ ロールケーキ	417
16 水	ツナドッグ・トマトミートオムレツ・白菜のソテー・ホットミルク	ホットロール ツナフレーク オムレツ 白菜 ウインナー	おかし ヨーグル ジョイ	383
17 木	☆青森県の郷土料理メニュー② ふりかけごはん・バラ焼き風炒め・無限キャベツサラダ・けの汁	豚肩ロース肉 玉ねぎ キャベツ ツナフレーク 大根 高野豆腐	いちごババロア 麦茶	381
18 金	鶏南蛮にゅうめん・揚げギョーザ・ソファール	そうめん 鶏もも肉 白菜 人参 長ねぎ なたとぎョーザ	チョコチップ メロンパン	469
19 土	ごはん・豆腐の肉みそあん包み・ひじきの炒め煮・油揚げのみそ汁	豆腐の肉みそあん包み 人参 ひじき 糸こんにゃく ほうれん草	おかし 牛乳	330
21 月	ごはん・クリームシチュー・チーズマカロニサラダ・ぶどうジュース	鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ チーズ マカロニ	おかし 牛乳	502
22 火	☆自分でハンバーガーを作ってみよう！ パンズパン・照焼きハンバーグ・フライドポテト・ミネストローネ	バターロール ハンバーグ フライドポテト トマト缶	さつまいも餅 牛乳	412
23 水	勤 労 感 謝 の 日			
24 木	☆青森県の郷土料理メニュー③ みそカレー牛乳ラーメン・肉しゅうまい・元気ヨーグルト	中華麺 豚挽肉 キャベツ なたとぎ 塩蔵わかめ しゅうまい	スイート ブレッド	438
25 金	ごはん・すき焼き煮・里芋のおかか和え・きのこのみそ汁	焼き豆腐 豚肩ロース肉 白菜 里芋水煮 大根 しめじ えのき	動物チーズ りんご ジュース	345
26 土	ごはん・彩り野菜の卵焼き・切り干し大根の炒め煮・豆腐のみそ汁	卵焼き 切干大根 油揚げ 木綿豆腐 もやし 小松菜	おかし 牛乳	375
28 月	ごはん・チーズカレー・わかめの酢の物・ジョア	豚もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ チーズ 塩蔵わかめ	おかし 牛乳	515
29 火	ジャムサンド・はんぺんチーズフライ・ブロッコリーのコーンサラダ ミルクスープ	食パン はんぺんチーズフライ ブロッコリー 白菜 ベーコン	フルーツポンチ 麦茶	403
30 水	☆青森県の郷土料理メニュー④ ごはん・さばのみそ煮・もやしの磯和え・せんべい汁	さば切身 もやし ちくわ せんべい 白菜 糸こんにゃく	おかし 牛乳	453
くねらい)	・青森県の特産品や郷土料理を知る。			



※ エネルギーにおやつは含まれていません。

※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。