



11月 給食献立表

(3~5歳児)



令和5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	水	★青森県の郷土料理 せんべい汁 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 小松菜 魚肉ソーセージ せんべい	おかし いちご オレ	447	
2	木	鶏南蛮にゆうめん・揚げ出し豆腐・ソファール	そうめん 鶏もも肉 人参 長ねぎ なたと 焼き豆腐	シフォン ケーキ 牛乳	426	
3	金	文 化 の 日				
4	土	ごはん・和風卵焼き・きんぴられんこん・豆腐のみそ汁	鶏卵 ひじき 人参 枝豆 れんこん水煮 糸こんに 木綿豆腐	おかし 牛乳	359	
6	月	ごはん・さつまいもカレー・わかめの酢の物・オレンジジュース	鶏もも肉 さつまいも 人参 玉ねぎ 塩蔵わかめ きゅうり	おかし 牛乳	480	
7	火	クロワッサン・さけのパン粉焼き・キャベツのジュリアンサラダ ふわ玉ポトフ・りんご	クロワッサン さけ切身 キャベツ ウィンナー ジャがいも	ココアプリン 麦茶	362	
8	水	カツ丼・白菜のゆかり和え・みそけんちん汁	とんかつ 鶏卵 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり 大根 ごぼう	おかし ジョア	389	
9	木	ミートソーススパゲッティ・かき玉コンソメジュリアン・キラキラヨーグルト	スパゲッティ 豚挽肉 鶏卵 キャベツ セロリ 人参	イギリス トースト 牛乳	378	
10	金	★青森県の郷土料理 生姜みそおでん 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 ウィンナー 大根 チンゲン菜 納豆 もやし	ヨーグルト 蒸しパン 牛乳	420	
11	土	ごはん・すき焼き煮・里芋のおかか和え・きのこのみそ汁	豚肩ロース肉 焼き豆腐 人参 糸こんに 里芋水煮 しめじ	おかし 牛乳	350	
13	月	★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 もやし 大根 里芋水煮 人参	ロールケーキ 牛乳	432	
14	火	お ゆ う ぎ か い				
15	水	★青森県の郷土料理 バラ焼き・けの汁 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 キャベツ ツナフレーク 大根 ごぼう	おかし りんご ジュース	388	
16	木	焼きうどん・中華風コーンスープ・フルーチェ	うどん 豚バラ肉 キャベツ クリームコーン缶 しいたけ	メロンパン 牛乳	341	
17	金	ごはん・生揚げのケチャップ煮・もやしのナムル・ワンタンスープ	生揚げ ウィンナー もやし 錦糸卵 ワンタンの皮 豚挽肉	かぼちゃ餅 牛乳	386	
18	土	ごはん・照焼き肉団子・ひじきの炒め煮・油揚げのみそ汁	肉団子 ひじき 人参 大根 糸こんに 油揚げ えのき	おかし 牛乳	330	
20	月	ごはん・パンプキンシチュー・チーズマカロニサラダ・野菜ジュース	鶏もも肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 チーズ マカロニ	おかし 牛乳	497	
21	火	ジャムサンド・キッシュ風オムレツ・ポテトサラダ・春雨スープ	食パン 鶏卵 かぼちゃ チーズ ジャがいも 春雨	ゆかり おにぎり 麦茶	385	
22	水	《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	赤魚切身 ほうれん草 花麩 ちくわ 大根 塩蔵わかめ	ブチシュー 牛乳	404	
23	木	勤 労 感 謝 の 日				
24	金	ごはん・いり豆腐・切り干し大根サラダ・肉団子のみそ汁	木綿豆腐 ひじき 油揚げ 切干大根 肉団子 白菜	原宿ドッグ 牛乳	373	
25	土	ごはん・和風きんぴら包み焼き・すき昆布の炒め煮・高野豆腐のみそ汁	和風きんぴら包み焼き 人参 すき昆布 糸こんに 高野豆腐	おかし 牛乳	319	
27	月	ごはん・キーマブラウンシチュー・春雨サラダ・白ぶどうジュース	豚挽肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ 春雨 きゅうり	おかし 牛乳	478	
28	火	お好み焼き風トースト・ブロッコリーの彩りサラダ・コーンポタージュ・バナナ	食パン ツナフレーク 人参 ブロッコリー コーン ジャがいも	いちご レアチーズ 麦茶	426	
29	水	★水族館見学 おさかなメニュー 納豆ごはん・さんまの蒲焼き・ほうれん草のしらす和え・なめこ汁	納豆 さんま切身 ほうれん草 しらす干し なめこ もやし	おかし ヤクルト	429	
30	木	★青森県の郷土料理 みそカレー牛乳ラーメン みそカレー牛乳ラーメン・春巻き・元気ヨーグルト	中華麺 なたと 塩蔵わかめ 春巻き キャベツ 豚挽肉 もやし	チョコ もちパン 牛乳	465	
<p>〈ねらい〉 ・青森県の特産品や郷土料理を知る。</p>						



※ 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。