

令和5年度11月献立予定表

足利市役所保育課給食

日付	10時	給食	3時	あか からだの血や肉になるもの	きいろ からだの熱や力になるもの	みどり 体の調子をととのえるもの
1(水)	野菜ジュース	コッペパン 冬野菜の豆乳シチュー 小松菜とひじきのサラダ オレンジ	牛乳 まめまめケーキ	鶏もも、調製豆乳、ひじき、豚肉、牛乳、豆乳	コッペパン、じゃがいも、サラダ油、甘納豆、薄力粉、砂糖	野菜ジュース、たまねぎ、人参、しめじ、グリーンピース、こまつな、オレンジ
2(木)	牛乳	ごはん かじきの品川揚げ なめこ汁	発酵乳 菓子（鉄入り）	牛乳、めかじき、あおのり（素干し）、木綿豆腐、わかめ、発酵乳	精白米、かたくり粉、サラダ油、菓子	トマト、なめこ、ねぎ
4(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト、牛乳	総菜パン、菓子	
6(月)	牛乳	ごはん 鶏のコーンフレーク焼き 中華あえ	ヨーグルトミルク 菓子	牛乳、鶏もも皮なし、ハム、脱脂粉乳、ヨーグルト	精白米、マヨネーズ、コーンフレーク、はるさめ、すりごま、砂糖、ごま油、菓子	にんにく、しょうが、トマト、ほうれんそう、人参、もやし
7(火)	ヨーグルト	ごはん 肉豆腐 スイートポテトサラダ	牛乳 米粉のバナナパン	ヨーグルト、豚肉、木綿豆腐、牛乳、豆乳	精白米、しらたき、砂糖、さつまいも、マヨネーズ、米粉、サラダ油	もやし、えのきたけ、はくさい、しゅんぎく、ねぎ、人参、きゅうり、たまねぎ、コーン、バナナ、レモン果汁
8(水)	牛乳	食パン コーンオムレツ ミネストローネ バナナ	オレンジゼリー 菓子	牛乳、鶏卵、ベーコン、粉寒天	食パン、サラダ油、マカロン、オリーブ油、砂糖、菓子	コーン、たまねぎ、にら、ブロッコリー、人参、セロリ、トマト、パセリ、バナナ、100%オレンジジュース、みかん缶
9(木)	野菜ジュース	ごはん 魚の包み焼き 味噌汁 りんご	牛乳 ぶどうパン	たら、ベーコン、油あげ、わかめ、牛乳	精白米、ぶどうパン	野菜ジュース、人参、たまねぎ、大根、ねぎ、りんご
10(金)	牛乳	ごはん レバーのカレー粉揚げ 中華スープ	発酵乳 菓子（鉄入り）	牛乳、豚レバー、焼き豚、わかめ、発酵乳	精白米、かたくり粉、サラダ油、フライドポテト、はるさめ、ごま、菓子	しょうが、ブロッコリー、たまねぎ、人参
11(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト、牛乳	総菜パン、菓子	
13(月)	牛乳	ごはん ドライカレー フルーツミックス	牛乳 ごま蒸しパン	牛乳、合挽肉、豆乳、きな粉	精白米、サラダ油、薄力粉、砂糖、すりごま	ピーマン、レーズン、たまねぎ、人参、トマト100%ジュース、にんにく、しょうが、トマト、もも缶、バナナ缶、みかん
14(火)	ヨーグルト	ごはん 鮭の照り焼き かぶの挽肉あんかけ バナナ	ココアミルク 菓子	ヨーグルト、鮭、豚ひき肉、脱脂粉乳	精白米、ごま、砂糖、かたくり粉、菓子	ほうれんそう、かぶ根、かぶ葉、バナナ
15(水)	牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜スープ	麦茶 ふかし芋	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン	精白米、かたくり粉、サラダ油、さつまいも	たまねぎ、人参、ブロッコリー、キャベツ、もやし
16(木)	野菜ジュース	コッペパン 冬野菜の豆乳シチュー 小松菜とひじきのサラダ オレンジ	牛乳 まめまめケーキ	鶏もも、調製豆乳、ひじき、豚肉、牛乳、豆乳	コッペパン、じゃがいも、サラダ油、甘納豆、薄力粉、砂糖	野菜ジュース、たまねぎ、人参、しめじ、グリーンピース、こまつな、オレンジ
17(金)	牛乳	ごはん かじきの品川揚げ なめこ汁	発酵乳 菓子（鉄入り）	牛乳、めかじき、あおのり（素干し）、木綿豆腐、わかめ、発酵乳	精白米、かたくり粉、サラダ油、菓子	トマト、なめこ、ねぎ
18(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト、牛乳	総菜パン、菓子	
20(月)	牛乳	ごはん 鶏のコーンフレーク焼き 中華あえ	ヨーグルトミルク 菓子	牛乳、鶏もも皮なし、ハム、脱脂粉乳、ヨーグルト	精白米、マヨネーズ、コーンフレーク、はるさめ、すりごま、砂糖、ごま油、菓子	にんにく、しょうが、トマト、ほうれんそう、人参、もやし
21(火)	ヨーグルト	ごはん 肉豆腐 スイートポテトサラダ	牛乳 米粉のバナナパン	ヨーグルト、豚肉、木綿豆腐、牛乳、豆乳	精白米、しらたき、砂糖、さつまいも、マヨネーズ、米粉、サラダ油	もやし、えのきたけ、はくさい、しゅんぎく、ねぎ、人参、きゅうり、たまねぎ、コーン、バナナ、レモン果汁
22(水)	牛乳	食パン コーンオムレツ ミネストローネ バナナ	オレンジゼリー 菓子	牛乳、鶏卵、ベーコン、粉寒天	食パン、サラダ油、マカロン、オリーブ油、砂糖、菓子	コーン、たまねぎ、にら、ブロッコリー、人参、セロリ、トマト、パセリ、バナナ、100%オレンジジュース、みかん缶
24(金)	野菜ジュース	【和食の日】 ごはん 魚の包み焼き 味噌汁 りんご	牛乳 ぶどうパン	たら、ベーコン、油あげ、わかめ、牛乳	精白米、ぶどうパン	野菜ジュース、人参、たまねぎ、大根、ねぎ、りんご
25(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト、牛乳	総菜パン、菓子	
27(月)	牛乳	ごはん ドライカレー フルーツミックス	牛乳 ごま蒸しパン	牛乳、合挽肉、豆乳、きな粉	精白米、サラダ油、薄力粉、砂糖、すりごま	ピーマン、レーズン、たまねぎ、人参、トマト100%ジュース、にんにく、しょうが、トマト、もも缶、バナナ缶、みかん
28(火)	ヨーグルト	ごはん 鮭の照り焼き かぶの挽肉あんかけ バナナ	ココアミルク 菓子	ヨーグルト、鮭、豚ひき肉、脱脂粉乳	精白米、ごま、砂糖、かたくり粉、菓子	ほうれんそう、かぶ根、かぶ葉、バナナ
29(水)	牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜スープ	麦茶 ふかし芋	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン	精白米、かたくり粉、サラダ油、さつまいも	たまねぎ、人参、ブロッコリー、キャベツ、もやし
30(木)	牛乳	ごはん レバーのカレー粉揚げ 中華スープ	発酵乳 菓子（鉄入り）	牛乳、豚レバー、焼き豚、わかめ、発酵乳	精白米、かたくり粉、サラダ油、フライドポテト、はるさめ、ごま、菓子	しょうが、ブロッコリー、たまねぎ、人参

3歳未満児 月平均栄養価 エネルギー 473kcal たんぱく質 19.4g 脂質 14.4g 食塩相当量 1.4g
 3歳以上児 月平均栄養価 エネルギー 397kcal たんぱく質 18.7g 脂質 15.9g 食塩相当量 1.5g

※保育所では、安全・安定・安心な給食提供に努めています。
 ※3歳未満児は、10時のおやつと主食も提供されます。
 ※給食は都合により、変更となる場合があります。ご了承下さい。

