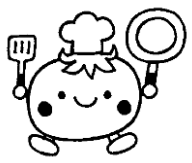

【1・2号認定】 2024年度　11 月　給食献立表

認定こども園　東海大学付属自由ケ丘幼稚園

日	曜日	献立名 主食	献立名 おかず	材料 血や肉をつくる	材料 熱や力になる	材料 体の調子を整える	材料 調味料	カロリー
1	金	衣笠丼 2号のみ		卵、鶏肉、油揚げ、かまぼこ	ごはん、砂糖	玉ネギ、ネギ	濃口醤油、みりん、だしの素	426
			鯖の照り焼き	サバ照焼				
			胡豆昆（ごずこん）サラダ	ひじき、水煮大豆、ロースハム	マヨネーズ、砂糖、すり胡麻	キャベツ、人参	酢、薄口醤油	
2	土	ごはん 2号のみ			ごはん			407
			豚肉の生姜焼き	豚肉	なたね油、砂糖	玉ネギ、ﾐｯｸｽﾋﾟｰﾏﾝ、人参、生姜	塩コショー、濃口醤油、、酒	
			さつま揚げ	ころっとさつま揚げ	なたね油			
			ほうれん草のおひたし		砂糖、胡麻	ほうれん草、人参、もやし	濃口醤油、みりん	
			里芋の味噌汁	わかめ、味噌	里芋	玉ネギ、人参、ネギ	いりこ、だしの素	
5	火	ごはん			ごはん			377
			赤魚の西京焼き	赤魚の西京焼き		人参、ブロッコリー		
			甘酢あん肉団子	つくね	なたね油		甘酢あん	
			小松菜の炒め物	ベーコン	なたね油、コーン	小松菜、人参	塩コショー、薄口醤油	
			春雨入りスープ	豚肉	春雨、なたね油、ごま油	人参、玉ネギ、白菜、生姜、ネギ	中華だし、塩コショー、薄口醤油	
6	水	ごはん			ごはん			378
			焼肉風炒め	牛肉	なたね油	玉ﾈｷﾞ、人参、ﾐｯｸｽﾋﾟｰﾏﾝ、ｷｬﾍﾞﾂ	焼肉のたれ	
			ナムル		砂糖、ごま油、胡麻	ほうれん草、人参、もやし	濃口醤油、塩、中華だし	
			大学芋		大学芋			
			厚揚げの味噌汁	厚揚げ、わかめ、味噌		玉ネギ、人参、ネギ	いりこ、だしの素	
7	木	根菜入りカレーライス		鶏肉	ごはん、なたね油	玉ネギ、人参、蓮根、大根	カレーフレーク	432
			具だくさんの卵焼き	具だくさんの卵焼き				
			アスパラのじゃこ和え	ちりめんじゃこ	ごま油	アスパラ、キャベツ	濃口醤油、酒	
8	金	炊き込み飯 **※年少組は弁当日**		鶏肉	ごはん	人参、ごぼう、椎茸、こんにゃく	薄口醤油、みりん、塩、酒、だしの素	429
			揚げ春巻き	安心素材春巻き	なたね油			
			豚汁	豚肉、豆腐、味噌	なたね油、こんにゃく	人参、大根、ごぼう、ネギ	だしの素	
			ゼリー		青りんごゼリー			
9	土	ごはん 2号のみ			ごはん			367
			さわらの幽庵焼き風	さわら	なたね油	レモン、人参	濃口醤油、みりん、酒	
			さつまいもバター		さつまいも、バター		塩	
			おくらの和え物		胡麻、砂糖	きざみオクラ、人参	濃口醤油、薄口醤油、だしの素	
			南瓜の味噌汁	味噌		南瓜、玉ネギ、人参、ほうれん草	いりこ、だしの素	
11	月	**【弁当日】**	**【誕生会】※お弁当**の準備をお願いします。おやつに『クッキーガーデン』さんのクッキーを食べます。					
12	火	ごはん			ごはん			373
			肉豆腐	豆腐、牛肉	なたね油、しらたき、砂糖、粉末黒糖	白ネギ、人参、きざみいんげん	濃口醤油、薄口醤油、酒、みりん	
			とうもろしの香ばし揚げ	とうもろこしの香ばし揚げ	なたね油			
			みかん缶			みかん缶		
			野菜の味噌汁	豆腐、味噌	里芋	玉ネギ、人参、ほうれん草	いりこ、だしの素	
13	水	ナポリタンスパゲティ		ソーセージ	ﾏﾏｰｽﾊﾟｹﾞﾃｨ、なたね油、砂糖	玉ネギ、人参、ピーマン	ｹﾁｬｯﾌﾟ、塩コショー、コンソメ、ｳｽﾀｰｿｰｽ	396
			かつおのフライ	かつおのフライ	なたね油			
			いんげんのソテー	ベーコン	なたね油	いんげん	塩コショー	
			ゼリー		オレンジゼリー			
14	木	ごはん			ごはん			396
			デミハンバーグ	やわらかハンバーグ	なたね油	ブロッコリー	デミグラスソース	
			ピーマンのきのこ炒め		なたね油、ごま油、胡麻	ピーマン、人参、えのき、しめじ	塩コショー	
			ソーセージ	ソーセージ	なたね油			
			大根の味噌汁	わかめ、味噌		大根、人参、玉ネギ、ネギ	いりこ、だしの素	
15	金	パン			食パン			383
			照り焼きチキン	照り焼きチキン		ブロッコリー		
			人参しりしり	ツナ、卵	コーン、なたね油、砂糖	人参、ネギ	塩、酒、薄口醤油	
			りんご			カットりんご		
			牛乳	牛乳				
16	土	ごはん 2号のみ			ごはん			373
			鮭のコーンマヨネーズ焼き	鮭	コーン、マヨネーズ、なたね油	ブロッコリー	塩コショー	
			がんもどきの含め煮	がんもどき	砂糖		薄口醤油、みりん、酒、だしの素	
			チンゲン菜の胡麻和え		砂糖、胡麻	チンゲン菜、もやし、人参	濃口醤油、だしの素	
			なすの味噌汁	わかめ、味噌		玉ネギ、人参、なす、しめじ	いりこ、だしの素	
18	月	ひじき飯		ひじき、油揚げ、鶏肉	ごはん、なたね油、こんにゃく、砂糖	枝豆、人参	塩、酒、薄口醤油	377
			根菜入りメンチカツ	根菜入りメンチカツ	なたね油			
			もやしのゆかり和え			もやし、人参	ゆかり、薄口醤油	
			豆腐の味噌汁	わかめ、豆腐、味噌		玉ネギ、人参、ネギ	いりこ、だしの素	
19	火	ごはん			ごはん			367
			鯖の煮つけ	鯖	砂糖	生姜、花型人参、ブロッコリー	濃口醤油、酒、みりん	
			卵焼き	厚焼き卵				
			アスパラの和え物		胡麻、砂糖	アスパラ、人参	薄口醤油、酒	
			飛鳥鍋	鶏肉、豆腐、牛乳、味噌		白菜、人参、椎茸、ごぼう、ネギ	中華だし、薄口醤油	
20	水	ごはん			ごはん			373
			豚肉の味噌漬け	豚肉	なたね油	玉ネギ、ネギ	味噌豚の素	
			ミートボール	つくね	砂糖、なたね油		塩コショー、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ｳｽﾀｰｿｰｽ	
			コールスローサラダ	ロースハム	マヨネーズ、コーン	キャベツ、人参、きゅうり	塩コショー	
			根菜汁	豆腐		ごぼう、人参、れんこん、ネギ	濃口醤油、だしの素、塩	
21	木	じゃこわかめごはん		ちりめんじゃこ	ごはん		わかめご飯の素	382
			コロッケ	昔のコロッケ	なたね油	ブロッコリー		
		アスパラとウインナーのオイスターソース炒め		ソーセージ	なたね油	アスパラ、玉ネギ	オイスターソース、塩コショー、酒	
			桃缶			桃缶		
			南瓜の味噌汁	味噌		南瓜、玉ネギ、人参、ほうれん草	いりこ、だしの素	
22	金	ごはん			ごはん			366
			若鶏のピカタ	若鶏のピカタ		ブロッコリー		
			マカロニナポリタン	ソーセージ	マカロニ、砂糖	パセリ	塩コショー、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ｳｽﾀｰｿｰｽ	
			ほうれん草の和風サラダ	わかめ、かつおぶし	ごま油、すり胡麻	ほうれん草、人参	濃口醤油、みりん、酒	
			コーンスープ	牛乳	コーンスープ	パセリ		
25	月	なっとく丼 **※年中組は弁当日**		鶏ミンチ、ひきわり納豆	ごはん、なたね油、砂糖	ネギ	濃口醤油	381
			イカフライ	イカフライ	なたね油			
			わかめの味噌汁	わかめ、味噌		チンゲン菜、玉ネギ、人参、ネギ	いりこ、だしの素	
26	火	ごはん **※ぺんぎん・年長組は弁当日**			ごはん			372
			酢鶏	鶏肉	じゃがいも、なたね油、砂糖	ﾐｯｸｽﾋﾟｰﾏﾝ、玉ネギ、人参、生姜	塩コショー、、ｹﾁｬｯﾌﾟ、酢、ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	
			とうもろこし		とうもろこし			
			パイン缶			パイン缶		
			油揚げの味噌汁	油揚げ、豆腐、味噌		玉ネギ、人参、ネギ	いりこ、だしの素	
27	水	ごはん			ごはん			386
			鯖の味噌煮	鯖、味噌	砂糖	生姜、人参、きざみいんげん	濃口醤油、みりん、酒	
			揚げしゅうまい	しゅうまい	なたね油			
			小松菜の胡麻和え		砂糖、胡麻	小松菜、もやし、人参	濃口醤油、だしの素	
			のっぺい汁	鶏こま、豆腐	じゃがいも、こんにゃく、片栗粉	大根、椎茸、人参、ネギ	濃口醤油、だしの素、塩	
28	木	カレーライス		豚肉	ごはん、じゃがいも、なたね油	玉ネギ、人参	カレーフレーク	455
			大根のサラダ	ロースハム		大根、胡瓜、人参	塩、ごまドレッシング	
			ヨーグルト	らくのうマザーズヨーグルト				
29	金	ひき肉入り菜飯		ちりめんじゃこ、鶏ミンチ	ごはん、なたね油、砂糖、ごま油	大根葉、人参、生姜	酒、みりん、濃口醤油、塩	384
			いわしの梅煮	いわしの梅煮				
			ピーマンのきのこ炒め		なたね油、ごま油、胡麻	ピーマン、人参、えのき、しめじ	塩コショー	
			キャベツの味噌汁	わかめ、味噌		キャベツ、玉ネギ、人参	いりこ、だしの素	
30	土	ごはん 2号のみ			ごはん			407
			豆腐ちゃんぷる	豆腐、卵	なたね油	玉ネギ、人参、もやし、ネギ	塩コショー、中華だし	
			野菜コロッケ	ミニ野菜コロッケ	なたね油			
			おくらの和え物	かつおぶし	砂糖、胡麻	おくら、人参	濃口醤油	
			さつまいもの味噌汁	油揚げ、味噌	さつまいも	人参、玉ネギ	いりこ、だしの素	

※流通や物流の不具合などで材料等が滞って、献立の一部もしくは献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。