

11月の献立



令和5年度
長井市給食共同調理場 幼児給食
献立作成者：栄養士 佐竹直子

日 (曜日)	献立	材料	日 (曜日)	献立	材料
1 水	【絵本給食 きんぴらきょうだい】 ごはん さばの竜田揚げ きんぴらごぼう みそ汁 (わかめ・豆腐・ねぎ) バナナ	ごはん , でんぷん, 米油, 糸こんに きび砂糖, ごま油, ごま, さば, 豆腐 わかめ, かつお節, 煮干し, みそ, 生姜 ごぼう, 人参, ねぎ, バナナ, 醤油, 酒	16 木	ライ麦コッペパン 草岡ポークフランク ドレッシングサラダ 豆乳クラムチャウダー オレンジ	ライ麦パン, 米油, じゃがいも, 豆乳, バター 米粉, 草岡減塩ポークフランク , 草岡ハム ベーコン, あさり, 有機豆乳 豆乳生クリーム, トマトケチャップ キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ, 人参 マッシュルーム, 乾燥パセリ, オレンジ みりん, 米酢, 塩, ホワイトルウ, ブイヨン
2 木	もち麦入りごはん チキングリル アップルソース 納豆和え みそ汁 (大根・油揚げ) 牛乳	ごはん , もち麦, きび砂糖, 鶏肉, 納豆 かつお節, 油揚げ, 煮干し, みそ, 牛乳 りんご, 玉ねぎ, にんにく , ほうれん草 豆もやし, 人参, 大根, 塩, 白ワイン 醤油, 酒, みりん	17 金	ごはん あじのねぎみそ焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁 (さつまいも 玉ねぎ・麴) りんご	ごはん , きび砂糖, さつまいも, 麴, あじ みそ, 塩昆布, かつお節, 煮干し, ねぎ, 生姜 キャベツ, きゅうり, 人参, 玉ねぎ りんご, みりん, 酒
6 月	ごはん 麴と鶏肉の煮物 ひじきの香りとえ みそ汁 (あさり・豆腐・ねぎ) バナナ	ごはん , 麴, ごま油, きび砂糖, ごま, 鶏肉 ひじき, 豆腐, あさり, かつお節, 煮干し みそ, 人参, 干椎茸, キャベツ, きゅうり ねぎ, バナナ, みりん, 醤油, 米酢	20 月	【食育の日献立】 高野豆腐とそぼろ丼 (もち麦入りごはん) 麴の揚げ照り みそ汁 (白菜・打ち豆 油揚げ) 牛乳	ごはん , もち麦, 米油, きび砂糖, でんぷん 麴, 鶏肉, 高野豆腐, 油揚げ, 打ち豆 , わかめ かつお節, 煮干し, みそ, 牛乳, 生姜, 玉ねぎ 人参, 干椎茸, グリンピース, 白菜 , 酒 みりん, 醤油
7 火	カレーうどん あぶちゃ漬け りんご	国産小麦うどん, 米油, きび砂糖, 豚肉 でんぷん, 油揚げ, なんと, 昆布, かつお節 玉ねぎ, 小松菜, 干椎茸, かぶ, きゅうり 人参, りんご, カレー粉, みりん, 醤油 レインボー米粉カレールウ, 塩, 米酢	21 火	さつまいもごはん 鶏の照り焼き おかか和え みそ汁 (大根・生揚げ わかめ) 野菜ジュース	ごはん , さつまいも, ごま, きび砂糖, 鶏肉 かつお節, 生揚げ, わかめ, みそ, 生姜 キャベツ, もやし, 人参, きゅうり, 大根 ねぎ, 塩, 醤油, 酒, 野菜ジュース
8 水	ごはん 豆腐入りミートローフ カミカミごまサラダ 豆乳粒コンスープ 牛乳	ごはん , 米油, パン粉, きび砂糖, ごま, 米粉 ノンエッグマヨネーズ, 豆乳バター, 豚肉 豆腐, 有機豆乳, 昆布, 鶏肉, 豆乳生クリーム 牛乳, 玉ねぎ, ごぼう, 人参, クリームコーン とうもろこし, 乾燥パセリ, 塩, こしょう 白ワイン, トマトケチャップ, 中濃ソース 赤ワイン, ブイヨン, ホワイトルウ	22 水	ごはん 白身魚の油淋ソース 小魚と野菜のナムル みそワタンスープ ヨーグルト	ごはん , でんぷん, 米油, きび砂糖, ごま油 ごま, ワンタン, ホキ, 揚げちりめん, 豚肉 みそ, ヨーグルト, 生姜, にんにく , ねぎ ほうれん草, キャベツ, 人参, 豆もやし もやし, とうもろこし, 酒, 醤油, 米酢 鶏がらスープ
9 木	もち麦入りごはん 白身魚のみそマヨ焼き マロニーの中華和え みそ汁 (白菜・生揚げ わかめ) ヤクルトヨーグルト	ごはん , もち麦, ノンエッグマヨネーズ きび砂糖, マロニー, ごま油, メルルーサ みそ, 草岡ハム , 生揚げ, かつお節, わかめ 打ち豆 , ヤクルトヨーグルト, 玉ねぎ カラーピーマン, もやし, きくらげ きゅうり, 白菜, 塩, こしょう, 醤油, 米酢	24 金	豆乳チキンクリームライス (麦入り ターメリックライス) 切干大根の中華サラダ フルーツボンチ	ごはん , 大麦, 豆乳バター, 米粉 , きび砂糖 ごま油, ごま, カクテルゼリー, 鶏肉 有機豆乳, 豆乳生クリーム, 人参, 玉ねぎ しめじ, ブロッコリー, マッシュルーム 切干大根, カラーピーマン, きゅうり パイン缶, ミカン, りんご, ラフランス 白桃, 黄桃, バナナ, レモン, ターメリック ホワイトルウ, ブイヨン, 塩, こしょう, 醤油
10 金	鮭の香りごはん (麦入りごはん) 筑前煮 みそ汁 (高野豆腐・わかめ 小松菜) 柿	ごはん , 大麦, ごま, 米油, つきこん, 里芋 きび砂糖, 鮭, 鶏肉, 高野豆腐, わかめ かつお節, 煮干し, みそ, 大葉, 人参 たけのこ, れんこん, 干椎茸, ごぼう 小松菜, 柿, 塩, みりん, 醤油, 酒	27 月	ごはん さわらの西京焼き 昆布と鶏肉の煮物 みそ汁 (キャベツ・生揚げ) ヨーグルト	ごはん , きび砂糖, 糸こんに, 米油, ごま油 さわら, みそ, 昆布, 鶏肉, 生揚げ, かつお節 煮干し, ヨーグルト, 人参, ねぎ 生姜, キャベツ, 小松菜, 酒, みりん, 醤油
13 月	ごはん いわしごまみそ煮 こまつな和え みそ汁 (大根・油揚げ わかめ) りんご	ごはん , ノンエッグマヨネーズ, 油揚げ いわしごまみそ煮, ツナ, わかめ, 煮干し かつお節, みそ, キャベツ, 小松菜, 人参 大根, りんご, 醤油	28 火 ★	玄米入りごはん きびなごの南蛮漬け 五色納豆 にらたま汁 野菜ジュース	ごはん , 玄米, 米油, きび砂糖, ごま, 納豆 でんぷん, きびなご, 穀粉付き, 草岡ハム かつお節, のり, 豆腐, たまご, みそ, 玉ねぎ 人参, ピーマン, ほうれん草, にら, 醤油 米酢, 野菜ジュース
14 火 ★	みそラーメン コーンしゅうまい フルーツヨーグルト	国産小麦ラーメン, 米油, きび砂糖, ごま油 ごま, カクテルゼリー, 豚肉, ヨーグルト コーンしゅうまい, みそ, にんにく キャベツ, もやし, にら, 水煮メンマ, 人参 とうもろこし, ラフランス, 白桃 黄桃, みかん, りんご, 鶏がらスープ 醤油, こしょう, 豆板醤	29 水	鶏のきのこのスパゲティ 焼き栗コロッケ トマトスープ バナナ	スパゲティ, オリーブオイル, 豆乳バター 焼き栗コロッケ, 米油, 鶏肉, きざみのり ベーコン, 玉ねぎ, しめじ, 椎茸, まいたけ えのきたけ, にんにく , 人参, キャベツ セロリ, マッシュルーム, トマト, バナナ 白ワイン, 塩, 醤油, ブイヨン
15 水	ごはん 揚げさんまの照りかけ 卵の花炒り煮 みそ汁 (じゃがいも 玉ねぎ・わかめ) バナナ	ごはん , 米油, きび砂糖, ごま, 糸こんに じゃがいも, サンマ, 開き立田, おから ちくわ, 有機豆乳, わかめ, かつお節 煮干し, みそ, 人参, ごぼう, ねぎ, 玉ねぎ バナナ, 醤油, みりん	30 木	ごはん のり塩から揚げ 炒めビーフン わかめスープ りんご	ごはん , ごま油, 米粉 , でんぷん, 米油 ビーフン, ごま, 鶏肉, 青のり, 豚肉, えび わかめ, にんにく , 人参, 玉ねぎ, キャベツ 干椎茸, ねぎ, もやし, とうもろこし, りん ご 酒, 塩, 鶏がらスープ, 醤油

★アレルギー対応食提供日 14日(乳) 28日(卵)
月平均 411kcal タンパク質16.9g 脂質11.7g 塩1.4g
☆材料の都合により食材を変更することがあります。

☆ごはんは長井産はえぬき一等米です。
☆長井市産の食材は太字になっています。