

令和3年11月分 給食献立表

兵庫教育大学附属幼稚園

月				火			水			木			金			
1	エネルギー-kcal	たんぱく質g	しつぷg	2	242	13.7	2.5	3	4	424	11.8	9.6	5	380	9.5	6.0
ごはん こめ 56.8 黄	マーボー豆腐 ぶたひきにく 15.8 赤 あぶら 2.32 黄 しょうが 0.18 緑 にんにく 0.4 緑 にんじん 7.92 緑 とうふ 79.2 赤 しろねぎ 6.16 緑 ニラ 1.6 緑 さとう 2.38 黄 うすくちしょうゆ 4.98 こいくちしょうゆ 4.98 みそ 1.58 赤 さけ 1.58 赤 パイオン 0.4 でんぷん 2.29 黄	すましじる だいこん 16 緑 にんじん 4 緑 はくさい 24 緑 しめじ 4 緑 あおねぎ 2.4 緑 ふ 0.8 黄 しお 0.27 みりん 0.34 うすくちしょうゆ 2.7 かつおだし 0.48 いりこだし 0.36	文化の日 ぶんか び	ごはん こめ 56.8 黄	かつおカツ 1こ 赤黄 あけあぶら 黄	さつまじる さつまいも 20.8 黄 だいこん 8 緑 にんじん 8 緑 あおねぎ 1.6 緑 みそ 6.4 赤 かつおだし 0.8 いりこだし 0.36	いためピーマン ぶたにく 8 赤 ピーマン 8 黄 にんじん 8 緑 キャベツ 8 緑 こなつな 8 緑 いりこだし 0.36 うすくちしょうゆ 1.6 あぶら 0.8 黄	ごはん こめ 56.8 黄	ハヤシライス こめ 56.8 黄 ぶたにく 16 赤 にんにく 0.08 緑 たまねぎ 48 緑 しめじ 4 緑 トマトジュース 44.4 緑 トマトケチャップ 1.32 パイオン 3.2 あかワイン 0.79 こしょう 0.01 こんぶパウダー 0.01 赤 こめハヤシルウ 7.2 黄 ウスターソース 0.54 とんかつソース 0.54 こいくちしょうゆ 0.54 マーガリン 0.19 黄	ほうれんそうのソテーサラダ ベーコン 4 赤 にんじん 3.2 緑 ほうれんそう 16.8 緑 ホールコーン 4 緑 あぶら 0.16 黄 さとう 0.12 黄 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.4	みかんゼリー 1こ 黄					
8	378	10.6	10.9	9	330	12.9	4.2	10	11	349	10.5	7.2	12	282	7.1	3.0
ごはん こめ 56.8 黄	にくだんごのちゅうかに ミートボール 33.6 赤 あぶら 0.8 黄 しょうが 0.08 緑 たまねぎ 24 緑 にんじん 12 緑 ほししいたけ 0.16 緑 チンゲンサイ 32 緑 パイオン 1.6 さとう 0.52 黄 さけ 0.32 黄 しお 0.08 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 3.2 でんぷん 0.48 黄	しろみざかなのBBQソース たら 40 赤 しろワイン 0.62 しお 0.18 こしょう 0.02 でんぷん 6.4 黄 あけあぶら 2.9 黄 うすくちしょうゆ 1.54 さけ 1.14 さとう 1.11 黄 しろねぎ 2.9 緑 しょうが 0.62 緑 にんにく 0.1 緑 りんご 3.01 緑	あか	ごはん こめ 56.8 黄	れんこんチップス れんこん 36 緑 でんぷん 1.6 黄 あけあぶら 黄 しお 0.24	ちゅうかどん こめ 56.8 黄 ぶたにく 24 赤 しょうが 0.16 緑 ほししいたけ 0.4 緑 もやし 12 緑 にんじん 12 緑 たまねぎ 24 緑 はくさい 48 緑 たけのこ 7.92 緑 ニラ 2.4 緑 あぶら 0.6 黄 パイオン 0.05 さとう 0.32 黄 こしょう 0.02 さけ 0.32 うすくちしょうゆ 4.8 でんぷん 1.6 黄	ポークチャップ ぶたにく 12 赤 しお 0.03 こしょう 0.01 でんぷん 0.88 黄 たまねぎ 16 緑 にんじん 4 緑 ブロッコリー 8 緑 あぶら 0.16 黄 にんにく 0.08 緑 さとう 2.8 黄 トマトケチャップ 2.8 ウスターソース 0.18 こいくちしょうゆ 0.18 しろワイン 0.18	ごはん こめ 56.8 黄	ジュリアンスープ たまねぎ 16 緑 にんじん 5.6 緑 レタス 16 緑 パイオン 1.6 しお 0.16 こしょう 0.01 パセリ 0.02 緑	キャロットラペ にんじん 28 緑 きゅうり 4 緑 ホールコーン 2.4 緑 あぶら 0.36 黄 さとう 0.96 黄 しお 0.24 こしょう 0.02 りんごす 0.96	のりふりかけ 1こ 黄					
15	352	10.2	5.8	16	17	18	19	404	9.5	10.4						
ごはん こめ 56.8 黄	わふうじゃがバター じゃがいも 24 黄 にんじん 4 緑 たまねぎ 12 緑 マーガリン 2.4 黄 うすくちしょうゆ 1.2 こしょう 0.01	き	「あか」のたべものからだをつくるもと 「きいろ」のたべものげんきいっぱい!! エネルギーのもと 「みどり」のたべものびょうきにまけないからだのちょうしを	ごはん こめ 56.8 黄	かぼちやのてんぷら かぼちや 28.8 緑 しお 0.36 こめこ 5.76 黄 こんぶパウダー 0.01 赤 あけあぶら 黄	おひたし にんじん 4 緑 はくさい 24 緑 こなつな 8 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.72 さとう 0.4 黄 うすくちしょうゆ 1.92	ごはん こめ 56.8 黄	ぶたどん こめ 56.8 黄 ぶたにく 18.4 赤 たまねぎ 32 緑 にんじん 16 緑 ごぼう 8 緑 ほししいたけ 0.8 緑 いとこんにやく 20 黄 あおねぎ 2.4 緑 さけ 0.4 あぶら 1.2 黄 さとう 1.92 黄 みりん 1.28 黄 しお 0.2 うすくちしょうゆ 2.16 こいくちしょうゆ 4.16 いりこだし 0.36								
22	420	14.8	23	24	25	371	17.5	7.3	26	424	12.2	11.6				
ごはん こめ 56.8 黄	とりのレモンがけ とり 1こ 赤 しお 0.3 こしょう 0.03 さけ 0.9 みりん 0.9 でんぷん 7.5 黄 あけあぶら 黄 レモンじる 1 緑 さとう 1.36 黄 うすくちしょうゆ 2.48	きんろうかんしゃ び 勤労感謝の日	みどり	ごはん こめ 56.8 黄	あじのわふうムニエル あじ 1きれ 赤 マーガリン 2.4 黄 こいくちしょうゆ 0.8 さけ 0.8 こしょう 0.01	ごはん こめ 56.8 黄	あんかけらーめん ちゅうかめん 52 黄 あぶら 1.6 黄	ごはん こめ 56.8 黄	あまじたまねぎコロッケ 1こ 黄緑 あけあぶら 黄	ぶたにく 16 赤 しょうが 0.24 緑 にんじん 8 緑 ホールコーン 4 緑 もやし 24 緑 かまぼこ 6.4 赤 チンゲンサイ 24 緑 パイオン 1.6 いりこだし 0.36 しお 0.08 こしょう 0.02 みりん 0.24 さけ 0.24 うすくちしょうゆ 1.6 こいくちしょうゆ 1.6 あぶら 0.24 黄 でんぷん 2.4 黄						
29	349	13.6	7.7	30	385	10.0	8.5									
ごはん こめ 56.8 黄	ぶたにくのしょうがいため ぶたにく 24 赤 しょうが 0.4 緑 たまねぎ 16 緑 ピーマン 4 緑 にんじん 3.2 緑 あぶら 0.24 黄 さけ 0.56 みりん 0.56 さとう 1.12 黄 こいくちしょうゆ 2.72	うみとはたけのサラダ ツナフレーク 8 赤 キャベツ 12 緑 にんじん 4.8 緑 ホールコーン 4 緑 ひじき 0.8 赤 あぶら 0.24 黄 うすくちしょうゆ 0.77	ふくしんづけ 12 緑	ごはん こめ 56.8 黄	ぶたにく 16 赤 あぶら 0.16 黄 にんじん 4 緑 だいこん 8 緑 ごぼう 4 緑 こんやく 3.2 さつまいも 1.6 あおねぎ 3.2 緑 かつおだし 0.48 いりこだし 0.36 みそ 6.4 赤	ごはん こめ 56.8 黄	とうふのみそじる にんじん 8 緑 たまねぎ 8 緑 あぶらあげ 4 赤 とうふ 32 赤 あおねぎ 1.6 緑 みそ 6.4 赤 かつおだし 0.8 いりこだし 0.36	ごはん こめ 56.8 黄	ポークカレーライス こめ 56.8 黄 ぶたにく 16 赤 あぶら 1.58 黄 にんにく 0.16 緑 しょうが 0.4 緑 たまねぎ 46.8 緑 にんじん 8.8 緑 かぼちや 17.6 緑 りんご 1.58 緑 トマトケチャップ 2.38 ウスターソース 1.32 パイオン 0.53 しお 0.26 こめカレーウ 10.4 黄							

11月になって朝夕の冷え込みも強くなり、秋が深まってきました。いろいろな食べ物がおいしい季節ですが、この時期は体調を崩しやすくなります。規則正しい食生活をこころがけて、元気にすごしましょう。

幼稚園	給食費	手数料	合計
	2600	55	2,655円

11月分の振替日は10日(水)です。(再振替日は22日(月)です。)
未納者「0」にご協力願います。

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。材料の重量は目安となります。
※幼稚園では「牛乳」の提供はなく、水曜日は午前中のみのため給食はございません。
● はばたんマークがついている食材は兵庫県産です。