




11月 幼児食献立表





令和5年11月
幼保連携型認定こども園
神戸女子大学附属高倉台幼稚園

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品 <small>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類</small>	“熱・力” の元になる食品 <small>穀類・油類・砂糖類・芋類</small>	“体調” を整える食品 <small>野菜類・海藻類・くだもの類</small>	調味料	エネルギー
1 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 鯖の香味焼き 高野豆腐の卵とし バナナ	鯖 卵・高野豆腐	米(わかめ・ごま塩) 酒 砂糖	白ねぎ・生姜 いんげん バナナ	淡口醤油 醤油・昆布だし 淡口醤油	500 kcal
	2 (木) 年少 おにぎり	ごはん 酢鶏 中華ナムル オレンジ	米 砂糖・片栗粉・油 ごま油・砂糖	玉葱・人参・ピーマン・だけのご トマトケチャップ もやし・小松菜・人参・コーン オレンジ	中華だし 淡口醤油 酢 中華だし 淡口醤油	
3 (金)	文化の日					
4 (土)	シーフードピラフ 卵の洋風スープ りんご 牛乳	えび・ツナ 卵 牛乳	米 じゃがいも	玉葱・人参・いんげん ミニトマト・パセリ りんご	コンソメ 塩	440 kcal
	6 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 鶏のマヨコーン焼き 小松菜の昆布和え バナナ キャンディチーズ	鶏もも肉 大豆 チーズ	米(ゆかり・青菜) マヨドレ・酒 砂糖	コーン もやし・小松菜・人参・白菜・塩 昆布 バナナ	
7 (火) 年中 おにぎり	さつまいもご飯 太刀魚の味噌焼き 蓮根の梅肉和え 柿 ヨーグルト	太刀魚・味噌 鶏ささみ肉 ヨーグルト	米・さつまいも・ごま塩 砂糖 砂糖	生姜・白葱 れんこん・水菜・人参・梅肉 柿	淡口醤油 醤油・昆布だし 酢 淡口醤油	510 kcal
	8 (水) 午前保育	チンジャオロース丼 けんちん汁 オレンジ ひとくちゼリー	牛もも肉 油揚げ	米・砂糖 玉葱・ピーマン・だけのご 玉葱・人参・ごぼう・青葱	中華だし 濃口醤油 醤油・昆布だし 塩	
9 (木) 年少 おにぎり	<秋のお楽しみ献立> ごはん 鮭の紅葉焼き さつまいもサラダ きのこたっぷり味噌汁	鮭 ツナ・チーズ 味噌・豆腐	米 マヨドレ さつまいも・和風胡麻ドレッシング グ	人参 人参・きゅうり・コーン えのき・しいたけ・わかめ・水 菜	淡口醤油 淡口醤油 醤油・昆布だし	470 kcal
	10 (金)	<日本1周年献立 in 大阪> ごはん お好み焼き 春菊のサラダ 船場汁	豚ばら肉・ちくわ・卵 鯖の水煮	米 お好み焼き粉・お好み焼きソース・ マヨネーズ・天かす 砂糖	キャベツ・青葱・マヨネーズ 春菊・もやし・人参・コーン 小松菜・しいたけ・人参・大根	
11 (土) 創立記念日	牛丼 えのきのすまし汁 りんご ヨーグルト	牛もも肉 ヨーグルト	米・砂糖	玉葱 白菜・えのき・青葱 りんご	淡口醤油 醤油・昆布だし 淡口醤油 塩	420 kcal
13 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 鯛のハーブノテー ジャーマンポテト バナナ キャンディーチーズ	鯛 ウインナー チーズ	米(わかめ・ゆかり) オリーブオイル じゃがいも・オリーブオイル	バジル・しめじ 青のり バナナ	淡口醤油 醤油・昆布だし 淡口醤油	
	14 (火)	コッペパン ツナときのこのチーズオムレツ カラフルサラダ オレンジ 牛乳	卵・チーズ・ツナ かに風味かまぼこ 牛乳	コッペパン 油 フレンチドレッシング	じゃがいも・玉葱・しめじ・ピ ーマン・ケチャップ キャベツ・ブロッコリー・人参 オレンジ	コンソメ
15 (水)	11月誕生会	柿マフィン(柿・ホットケーキミックス・卵・牛乳・バター) おにぎり持参 🍷				
16 (木) 年少 おにぎり	ハヤシライス かぼちゃサラダ りんご 牛乳	牛もも肉 ハム 牛乳	米・ハヤシルゥ マヨネーズ	玉葱・人参・ケチャップ・ホール トマト かぼちゃ・きゅうり りんご	塩	590 kcal

17 (金)	やきいもパーティ おにぎり持参  					
18 (土)	親子丼 きゅうりとトマトのサラダ バナナ 牛乳	鶏もも肉・卵 チーズ 牛乳	米・砂糖 和風胡麻ドレッシング	玉葱・しいたけ・三つ葉 きゅうり・トマト バナナ	糖・身布だし 淡口醤油	570 kcal
20 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 切り干し大根の中華炒焼き 棒棒鶏 りんご	卵・豚ひき肉 鶏むね肉	米(鮭・ごま塩) 胡麻・練り胡麻・砂糖	切り干し大根・人参・青葱 きゅうり・もやし りんご	中華だし 淡口醤油 淡口醤油 塩	520 kcal
21 (火)	ツナとほうれん草の豆乳パスタ オレンジ ヨーグルト	豆乳・ツナ ヨーグルト	スパゲティ・オリーブオイル・米粉	ほうれん草・しめじ・玉葱・コーン オレンジ	コンソメ	400 kcal
22 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 鱈のトマトソースかけ かぶのサラダ りんご キャンディチーズ	鱈 チーズ	米(青菜・ゆかり) マヨドレ・砂糖	玉葱・ピーマン・トマトケチャップ・ホールトマト かぶ・人参・ほうれん草・キャベツ りんご	コンソメ 淡口醤油 塩	400 kcal
23 (木)	勤労感謝の日					
24 (金)	ごはん 和風炒焼き ブロッコリーのおかか和え バナナ	卵・鶏ひき肉・豆腐 鰹節・大豆	米 砂糖	ひじき・しいたけ・人参・玉葱・切り干し大根 ブロッコリー・大根・人参 バナナ	淡口醤油	460 kcal
25 (土)	きつねうどん ひじきの五目煮 りんご ヨーグルト	豚もも肉・油揚げ ちくわ・大豆 ヨーグルト	ゆでうどん・みりん 砂糖・ごま油・酒	かぼちゃ・玉葱・人参・しめじ・青葱 蓮根・ひじき・人参・いんげん りんご	糖・身布だし 淡口醤油 糖・身布だし 淡口醤油 塩	400 kcal
27 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 太刀魚のから揚げ もやしのゆかり和え オレンジ キャンディーチーズ	太刀魚 鶏むね肉 チーズ	米(わかめ・ゆかり) 油・片栗粉・米粉・酒 砂糖	生姜 もやし・小松菜・人参・ゆかり	淡口醤油 酢・淡口醤油	460 kcal
28 (火)	ごはん 八宝菜 ワンタンのパリパリサラダ バナナ	豚もも肉	米 片栗粉 ワンタン・春雨・油・砂糖	白菜・玉葱・人参・筍・しいたけ ひじき・水菜・人参 バナナ	淡口醤油 中華だし 酢 淡口醤油	440 kcal
29 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 鱈のオーロラ焼き 切り干し大根の煮物 みかん	鱈 油揚げ	米(青菜・ごま塩) マヨドレ・酒 ごま油・みりん・砂糖	トマトケチャップ 切り干し大根・人参・小松菜 みかん	淡口醤油 糖・身布だし	460 kcal
30 (木) 音楽であそぼう	きのこたっぷりビーフカレー オレンジ 牛乳	牛もも肉 牛乳	油・カレールウ・じゃがいも	玉葱・人参・しめじ・舞茸 オレンジ	コンソメ	500 kcal

〔給食室からのお知らせ〕

- ・毎週月曜日と水曜日は、おにぎり給食のため、空の弁当箱を持たせてください。
- ・8日(水)は午前保育です。**2・3号認定児のみ**給食の提供があります。
- ・15日(水)は誕生会です。おやつを食べるための**フォーク**と、昼食の**おにぎり**  の持参をお願いします。
- ・17日(金)は、やきいもパーティです。**おにぎり**  の持参をお願いします。
- ・園外保育に行く学年は、**おにぎり持参日**となります。他の学年は、園で給食を食べます。

年少 2日(木)・予備日16日(木)、9日(木)

年中 7日(火)