

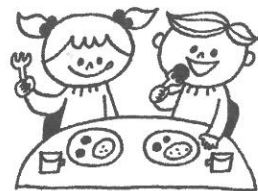


# 2021年11月の献立

日付	主食	おかず	1人分 エネルギー kcal	脂質 食塩相当量 g	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
1 (月)	ごはん	たらのさいきょうやき、ひじきのにももの、ロールたまごやき カルてつヨーグルト	343 18.6	4.6 0.8	たら、みそ、油揚げ、枝豆、かつお節、卵 ヨーグルト	米、砂糖、油	ひじき、人参
2 (火)	ごはん	とりにくのしょうゆこうじやき、ポークビーンズ おうとう	371 16.1	8.4 1.1	鶏肉、豚肉、大豆	米、麴、じゃがいも、砂糖	にんにく、りんごジュース、ブロッコリー、カリフラワー、玉ねぎ、人参 トマト、パセリ、黄桃
3 (水)		＜ぶんかのひ＞					
4 (木)	ごはん	ぶたにくのしぐれに、きりぼしだいこんサラダ、かぼちゃのあまにかき	473 13.3	18.7 1	豚肉、いわし、かつお節	米、砂糖、油、ごま	玉ねぎ、ごぼう、しょうが、切り干し大根、人参、きゅうり かぼちゃ、いんげん、柿
5 (金)	ごはん	にたまごとりにくのさっぱり、ブロッコリーのマヨあえ オレンジ	428 17.7	17 1.1	鶏肉、かつお節、卵	米、砂糖、マヨネーズ	昆布、いんげん、ブロッコリー、人参、オレンジ
8 (月)	ごはん	とりのてりやき、いりどうふ、ほうれんそうのなめたけあえ おうとう	389 18.4	10.6 0.9	鶏肉、卵、豆腐、いわし、かつお節	米、澱粉、砂糖、油	オレンジ果汁、りんご果汁、トマト、しょうが、にんにく、椎茸 人参、ほうれん草、えのき、黄桃
9 (火)	ごはん	あかうおのにつけ、にんじんごまきんぴら、ブロッコリーのおかかあえ バナナ	347 16.8	3.7 1.5	赤魚、おから、かつお節、さば節、まぐろ節	米、砂糖、ごま油、油、ごま	人参、ブロッコリー、バナナ、レモン果汁
11 (木)	ごはん	ぶたにくのしょうがやき、キャベツ、マカロニサラダ オレンジ	485 12.8	22.5 0.9	豚肉、ハム	米、砂糖、マカロニ、マヨネーズ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ
12 (金)	ごはん	ハンバーグてりやきソース、パンプキンサラダ カルてつヨーグルト	404 13.9	10.7 0.8	豚肉、鶏肉、卵、ヨーグルト	米、砂糖、澱粉	玉ねぎ、オレンジ果汁、りんご果汁、トマト、しょうが、にんにく かぼちゃ、ブロッコリー
15 (月)	わかめごはん	あじフライ、えだまめのとりそぼろいため、さつまいものあまに おうとう	445 18.3	10.2 1.6	あじ、枝豆、鶏肉	米、砂糖、小麦粉、パン粉、油 澱粉、さつまいも	わかめ、黄桃
16 (火)	ごはん	とりにくとときのこのマーレードやき、はなやさいのソテー りんご	358 14.4	8.2 1	鶏肉	米、オレンジママーレード、油	しょうが、にんにく、しめじ、椎茸、カリフラワー、ブロッコリー 玉ねぎ、人参、りんご
18 (木)	ごはん	さばのみそに、しらたきといんげんのそぼろに あつやきたまご、バナナ	462 17.5	16.4 1.5	さば、みそ、豚肉、かつお節、卵	米、砂糖、白滝、油	玉ねぎ、いんげん、バナナ、レモン果汁
19 (金)	ごはん	ポークステーキもやしそえ、コールスローサラダ オレンジ	387 12.3	15.5 0.6	豚肉	米、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、もやし、キャベツ、ブロッコリー、人参、コーン オレンジ
22 (月)	ごはん	にくどうふ、きゅうりとわかめのすのもの、チーズインまめちくわ ベビーパン	344 14.6	5.6 1.9	豚肉、豆腐、かつお節、いとよくだい、えそ、卵 チーズ	米、砂糖、澱粉	きゅうり、わかめ、パイナップル
23 (火)		＜きんろうかんしゃのひ＞					
25 (木)	ごはん	とんかつ、ブロッコリーとゆでたまごのごまドレあえ みかん	387 14.1	12.1 1.2	大豆、豚肉、卵	米、パン粉、澱粉、油、砂糖 ごま	ブロッコリー、椎茸、みかん
26 (金)	ごこごはん	あじのてりやき、だいこんサラダ、あおりのポテト バナナ	337 15.5	3.2 1.4	あじ、いとより、かに、卵、たら	米、アマランサス、あわもち、大麦、きび ごま、澱粉、砂糖、油、じゃがいも	昆布、大根、きゅうり、青のり、バナナ、レモン果汁
29 (月)	ごはん	さわらのさいきょうやき、ほうれんそうとかくあげのごまあえ、てりやきミートボール りんご	412 20.4	12.9 1	さわら、みそ、厚揚げ、鶏肉、豚肉	米、砂糖、ごま、澱粉	ほうれん草、しょうが、にんにく、玉ねぎ、オレンジ果汁、りんご果汁 トマト、りんご
30 (火)	ごはん	とりのたつたあげ、くろずいりあんかけ、シルバーサラダ バナナ	475 13.4	14.4 1.4	鶏肉、ハム	米、油、砂糖、ごま油、澱粉 春雨、マヨネーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン グリーンピース、バナナ、レモン果汁

\*食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

学校法人臼井学園  
臼井幼稚園  
千葉県佐倉市臼井田2435  
TEL 043-487-5462



株式会社幼稚園給食

船橋工場

船橋市三咲5-32-21

<http://www.y-kyushoku.co.jp/>

TEL 047-448-1388 (代)

龍ヶ崎工場

龍ヶ崎市川原代町3997-1

TEL 0297-63-0122 (代)

佐倉工場

佐倉市神門439

TEL 043-498-8500 (代)