



# 11月 給食献立表



2021年

3歳以上児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
1	月	呉汁 洋風厚焼き卵 柿	粉乳 ★ツナトースト	豚もも・だいず水煮・厚揚げ 油揚げ・麦みそ・鶏ひき肉・鶏卵 普通牛乳・脱脂粉乳・まぐろ缶詰 ミックスチーズ	さといも・じゃがいも・なたね油・三温糖 食パン	大根・にんじん・ごぼう・たまねぎ・こねぎ こまつな・かき・青ピーマン	457kcal 28.7g
2	火	肉団子と野菜の味噌煮 いわし揚げ みかん	粉乳 肉まん	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ 麦みそ・さつま揚げ・脱脂粉乳	さといも・じゃがいも・三温糖・なたね油 中華まんじゅう	にんじん・大根・ごぼう・生しいたけ さやいんげん・温州みかん	454kcal 26.6g
4	木	魚の竜田揚げ マカロニサラダ ミニトマト ピーチゼリー 白菜とわかめのスープ	粉乳 ★メロンパンクッキー	まだい・鶏卵・絹ごし豆腐・脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油 マカロニ すりおろしゼリー・ピーチ ホットケーキミックス・無塩バター グラニュー糖	しょうが・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・かき・ブロッコリー ミニトマト・はくさい・カットわかめ・葉ねぎ	456kcal 22.6g
5	金	カレー焼きうどん 南瓜とうす揚げのみそ汁 ふりかけ	粉乳 ★ウインナーパイ	豚ばら・豚もも・油揚げ・絹ごし豆腐 麦みそ・煮干し・しらす干し かつお節・脱脂粉乳・ウインナー	うどん・水・ごま・パイ皮	たまねぎ・にんじん・生しいたけ えのきたけ・こまつな・にら・西洋かぼちゃ わかめ・こねぎ・あおのり	450kcal 23.8g
6	土	八宝菜 ジャンボ肉焼売 バナナ	牛乳 ととやき	豚ばら・豚もも・やりいか・さくらえび あさり缶詰・うずら卵水煮缶詰 蒸しかまぼこ・しゅうまい・普通牛乳	ごま油・三温糖・かたくり粉・ととやき	はくさい・チンゲンサイ・にんじん・きくらげ 青ピーマン・たけのこ・バナナ	452kcal 20.4g
8	月	すき焼き風煮 豆腐のナゲット りんご	粉乳 ★きな粉トースト	豚もも・豚ばら・油揚げ・焼き豆腐 脱脂粉乳・きな粉	うどん・三温糖・なたね油 豆腐のナゲット・食パン・無塩バター	はくさい・にんじん・えのきたけ・根深ねぎ こまつな・たまねぎ・生しいたけ・りんご	458kcal 22.2g
9	火	白身魚の甘酢あん こまつなサラダ ミニトマト パイン缶 豆腐としめじのスープ	粉乳 ★お芋のストローパイ	まだい・ベーコン・木綿豆腐・油揚げ 煮干し・脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・三温糖・水・ごま パイ皮・グラニュー糖・さつまいも	しょうが・こまつな・りょくとうもやし にんじん・切干しいたけ・きゅうり ミニトマト・パインアップル缶詰 ほんしめじ・こねぎ・チンゲンサイ	448kcal 24.6g
10	水	【災害食を食べてみよう】 筑前煮 海苔佃煮 みかん 災害食 豚汁 災害食 パン	粉乳 ★ポテもち	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・脱脂粉乳	さといも・なたね油・三温糖・じゃがいも かたくり粉	にんじん・さやいんげん・たけのこ 生しいたけ・大根・ごぼう・のりのつくだ煮 温州みかん	482kcal 23.0g
11	木	春雨と卵の炒め物 野菜のカレースープ オレンジ	粉乳 ★黒胡麻ドーナツ	蒸しかまぼこ・鶏卵・豚もも・豚ひき肉 脱脂粉乳・木綿豆腐 カル鉄牛乳・きな粉	緑豆はるさめ・なたね油・三温糖・ごま ホットケーキミックス・ごま	にんじん・キャベツ・青ピーマン・こまつな たまねぎ・生しいたけ・西洋かぼちゃ トマト・にら・パレンシアオレンジ	458kcal 24.3g
12	金	里芋コロッケ スパゲッティソース ミニトマト りんごゼリー わかめとえのきのスープ	粉乳 ★フレンチトースト	豚ひき肉・鶏卵・ベーコン 絹ごし豆腐・煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	さといも・じゃがいも・パン粉・薄力粉 なたね油・スパゲッティ すりおろしりんごゼリー・食パン 無塩バター・三温糖	にんじん・たまねぎ・こまつな・青ピーマン ミニトマト・わかめ・こねぎ・えのきたけ	467kcal 22.8g
13	土	チャンポン ピーマン昆布 みかん	牛乳 さつま芋と栗のタルト	豚ばら・豚もも・こういか・さくらえび あさり缶詰・蒸しかまぼこ・しらす干し 普通牛乳	中華めん・なたね油・とりがら ぶたがら・ごま・さつま芋と栗のタルト	りょくとうもやし・にんじん・こねぎ たまねぎ・キャベツ・青ピーマン・塩昆布 温州みかん	465kcal 19.4g
15	月	麻婆豆腐 サーモンマヨフライ オレンジ	粉乳 ★さつまぼうろ	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵	三温糖・かたくり粉・なたね油 白身フライ・薄力粉・重曹・ごま油	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・こまつな・しょうが・グリーンピース パレンシアオレンジ	456kcal 25.5g
16	火	<新米をたべよう> 秋の味覚の味噌汁 鮭の塩焼き 焼きいも 漬物 みかん	元氣ヨーグルト バームクーヘン	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・煮干し 麦みそ・べにざけ	さといも・さつまいも・なたね油 さつまいも・元氣ヨーグルト バターケーキ	大根・にんじん・れんこん・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・生しいたけ・べつたら漬 温州みかん	452kcal 21.9g
17	水	きびなごの香味揚げ もずくの酢の物 ミニトマト パイン缶 ミネストローネスープ	粉乳 ★スイートポテトトースト	きびなご・蒸しかまぼこ・鶏卵 ボンレスハム・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	ごま油・かたくり粉・なたね油 緑豆はるさめ・三温糖・ごま・じゃがいも マカロニ・さつまいも 無塩バター・食パン・ごま	しょうが・あおのり・おきなわもずく きゅうり・にんじん・切干しいたけ こまつな・ミニトマト・パインアップル缶詰 たまねぎ	446kcal 21.5g
18	木	【お誕生会】 チキンライス 鶏の香草焼き ハッシュドポテト ウインナーソース ぶどうゼリー ミニトマト サラダ菜 青さと豆腐のすまし汁	麦茶 ケーキ	鶏もも・ウインナーソーセージ 木綿豆腐・煮干し・かつお節	なたね油・フライドポテト ぶどうゼリー・ショートケーキ	にんじん・スイートコーン缶詰・たまねぎ えのきたけ・ミニトマト・サラダ菜・あおさ こねぎ・りょくとうもやし	
19	金	ポークカレー きんぴらサラダ 福神漬け みかん	麦茶 ★五平餅	豚もも・しらす干し・赤色辛みそ	じゃがいも・なたね油・三温糖・ごま ごま油・米	にんじん・たまねぎ・グリーンピース 青ピーマン・西洋かぼちゃ・ブロッコリー ごぼう・きゅうり・こまつな・キャベツ 福神漬・温州みかん	466kcal 13.5g
20	土	焼きそば 豆腐としめじのみそ汁 アンパンマンふりかけ バナナ	牛乳 UFOパン	豚ばら・豚もも・蒸しかまぼこ・油揚げ 木綿豆腐・麦みそ・煮干し・普通牛乳	中華めん・ふりかけ 鮭わかめ 菓子パン	にんじん・たまねぎ・こまつな・青ピーマン キャベツ・りょくとうもやし・生しいたけ あおのり・ぶなしめじ・こねぎ・バナナ	455kcal 21.2g
22	月	田舎汁 納豆和え りんご	粉乳 ★たまごサンド	豚もも・木綿豆腐・さつま揚げ 麦みそ・糸引き納豆・しらす干し 鶏卵・脱脂粉乳	さといも・じゃがいも・なたね油・ごま ごま油・食パン	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・こまつな・りょくとうもやし りんご・きゅうり	425kcal 27.8g
24	水	【和食の日】 鰯のごま照り焼きおろし添え 切干大根と高野豆腐の煮物 さつま芋のレモン煮 ミニトマト 沢煮椀 みかん	麦茶 ★ねぎ味噌焼きおにぎり ★いりこ	ぶり・高野豆腐・豚もも・油揚げ 麦みそ・煮干し	三温糖・ごま・なたね油・さつまいも・米 ごま油	しょうが・大根・りんご・たまねぎ 切干しいたけ・にんじん・さやいんげん レモン・ミニトマト・ごぼう・葉ねぎ 温州みかん・根深ねぎ	465kcal 23.5g
25	木	鶏肉のやわらか照りつけ ダイコンサラダ ミニトマト ピーチゼリー 南瓜とわかめの味噌汁	粉乳 ★バナナクレープ	鶏もも・鶏卵・ボンレスハム・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・ホイップクリーム	三温糖・かたくり粉・なたね油・水 すりおろしゼリー・ピーチ クレープシート	しょうが・大根・スイートコーン・きゅうり にんじん・ブロッコリー・ミニトマト 西洋かぼちゃ・わかめ・えのきたけ 葉ねぎ・バナナ	462kcal 25.0g
26	金	かき玉うどん たれ付き肉団子 りんご	ジョア ベルギーワッフル	豚ばら・豚もも・油揚げ・鶏卵	うどん・かたくり粉・なたね油・ジョア ワッフル	大根・にんじん・こまつな・ごぼう えのきたけ・こねぎ・りんご	465kcal 20.7g
27	土	【おゆうぎ会】					
29	月	冬のあったか汁 季節のがね みかん	粉乳 ★ベーコンチーズマフィン	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・カル鉄牛乳 ベーコン・プロセスチーズ	じゃがいも・なたね油・かたくり粉 さつまいも・薄力粉・上新粉 ホットケーキミックス	大根・れんこん・にんじん・ごぼう りょくとうもやし・こねぎ・しょうが ぶなしめじ・こまつな・たまねぎ えのきたけ・にら・きくらげ・温州みかん	460kcal 23.8g
30	火	和風スパゲッティ 大根とにらスープ 味付海苔 りんご	粉乳 ★揚げパン	豚ばら・豚もも・しばえび・こういか あさり缶詰・かつお削り節・豚ひき肉 脱脂粉乳・きな粉	スパゲッティ・食パン・薄力粉 なたね油・三温糖	たまねぎ・赤たまねぎ・にんじん・キャベツ 生しいたけ・こまつな・えのきたけ・大根 にら・りょくとうもやし・味付けのり・りんご	438kcal 24.1g

16日(火)～新米をたべよう!!の日 (さくら、たんぼほ、すみれ、ひまわり組は、おにぎり作りをします。)  
→カラのお弁当箱、箸、エプロン、マスク、バナナの準備をお願いします。(さくら、たんぼほは、箸はいりませ  
ん。)

18日(木)～お誕生会～お米0.5合持たせてください。(たんぼほ、すみれ、ひまわり)



11月24日(水)は、「和食の日」です。和食文化を守り、伝えていくことの大切さにつ  
いて考える日です。

24日のメニューは、和食メニューで日本古来のお出しをたっぷり使って作ります。

