



11月 給食献立表



2022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	火	八宝菜 洋風厚焼き卵 りんご	粉乳 ★スイートポテト	豚ばら・豚もも・やまいか・さくらえび あさり缶詰・うずら卵水煮缶詰 蒸しかまぼこ・ベーコン・鶏卵 普通牛乳・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・クリーム・鶏卵	ごま油・三温糖・かたくり粉・さつまいも 無塩バター	はくさい・チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ きくらげ・青ピーマン・たけのこ・こまつな りんご	449kcal 21.9g
2	水	白身魚の甘酢あん もやしと胡瓜の中華和え物 ミニトマト りんごゼリー 豆腐としめじのみそ汁	粉乳 ★たまごサンド	まだい・油揚げ・木綿豆腐・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・鶏卵	かたくり粉・なたね油・三温糖・水・ごま ごま油・すりおろしりんごゼリー 食パン	しょうが・りょうとうもやし・きゅうり・キャベツ 切干しいんご・にんじん・こまつな ミニトマト・ぶなしめじ・たまねぎ・こねぎ	460kcal 27.5g
4	金	豚肉と野菜の味噌煮 焼き餃子 バナナ	元気ヨーグルト ベルギーワッフル	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ・麦みそ ぎょうざ	さといも・じゃがいも・三温糖・なたね油 元気ヨーグルト・ワッフル	にんじん・れんこん・大根・ごぼう さやいんげん・バナナ	462kcal 18.8g
5	土	【新米をたべよう】 秋の味覚の味噌汁 焼ししゃも みかん 焼き芋	牛乳 塩せん	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・煮干し 麦みそ・ししゃも・普通牛乳	さといも・さつまいも・じゃがいも なたね油・さつまいも・塩せんべい	大根・にんじん・れんこん・こねぎ・ごぼう 生しいたけ・温州みかん	489kcal 29.6g
7	月	ミートボールと春雨スープ 納豆和え バナナ	粉乳 ★人参ケーキ	油揚げ・糸引き納豆・しらす干し 鶏卵・脱脂粉乳・カル鉄牛乳	緑豆はるさめ・じゃがいも・なたね油 ごま・ごま油・ホットケーキミックス 無塩バター・三温糖	ほんしめじ・ほうれんそう・にんじん 生しいたけ・えのきたけ・こねぎ・こまつな りょうとうもやし・バナナ・にんじん	462kcal 21.5g
8	火	鶏肉のザンギ こまつなナムル ミニトマト パイン缶 南瓜と豆腐のみそ汁	粉乳 ★フレンチトースト	鶏もも・まぐろ缶詰・油揚げ 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵・カル鉄牛乳	薄力粉・かたくり粉・なたね油・ごま 三温糖・ごま油・食パン・無塩バター	しょうが・にんにく・こまつな りょうとうもやし・にんじん・きゅうり ミニトマト・パインアップル缶詰 西洋かぼちゃ・こねぎ	465kcal 28.5g
9	水	白身魚のミラノ風 もずくの酢の物 ミニトマト ピーチゼリー 大根とわかめのスープ	粉乳 ★ウインナーパイ	まだい・鶏卵・パルメザンチーズ 蒸しかまぼこ・絹ごし豆腐・煮干し 脱脂粉乳・ウインナー	薄力粉・パン粉・なたね油 緑豆はるさめ・三温糖・ごま すりおろしゼリーピーチ・パイ皮	パセリ・おきなわもずく・切干しいんご にんじん・こまつな・ミニトマト・大根 わかめ・こねぎ	472kcal 27.8g
10	木	すき焼き風煮 鶏ひき肉のみそ焼き 柿	粉乳 ★ダイナソークッキー	豚もも・豚ばら・焼き豆腐・鶏ひき肉 鶏卵・麦みそ・脱脂粉乳	うどん・三温糖・なたね油・パン粉 薄力粉・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・にら・かき	453kcal 23.4g
11	金	チャプチェ 豆腐ともやしのスープ みかん	粉乳 ★バナナドーナツ	鶏卵・豚もも・木綿豆腐・油揚げ ごういか・しばえび・あさり缶詰 煮干し・脱脂粉乳・絹ごし豆腐	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・グラニュー糖	にんじん・キャベツ・青ピーマン チンゲンサイ・たまねぎ・生しいたけ りょうとうもやし・温州みかん・バナナ	445kcal 22.6g
12	土	和風醬油スパゲティ 南瓜とうす揚げのみそ汁 味付海苔 オレンジ	牛乳 クリームパン	豚ばら・豚もも・かつお削り節 油揚げ・絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 普通牛乳	スバゲッティ・大豆油・ごま クリームパン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・こまつな 生しいたけ・えのきたけ・西洋かぼちゃ わかめ・こねぎ・味付けのり パレンシアオレンジ	458kcal 24.1g
14	月	けんちん汁 きんぴら肉団子 みかん	粉乳 ★ツナパン	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・カル鉄牛乳 まぐろ缶詰	さといも・じゃがいも・なたね油 野菜いろいろ肉団子・ホットケーキミックス	ごぼう・れんこん・にんじん・たまねぎ こねぎ・温州みかん	467kcal 25.6g
15	火	焼きそばナポリタン 白菜とわかめのスープ 海苔佃煮 りんご	粉乳 ★スイートポテトトースト	豚ばら・豚もも・ベーコン カル鉄牛乳・木綿豆腐 煮干し・脱脂粉乳・クリーム	蒸し中華めん・さつまいも・三温糖 無塩バター・食パン・ごま	たまねぎ・こまつな・青ピーマン 生しいたけ・にんじん・ほんしめじ・はくさい カットわかめ・葉ねぎ・のりのつくだ煮 りんご	476kcal 21.1g
16	水	魚のバタポン酢焼き 小松菜と人参の白和え ミニトマト 洋梨ゼリー ミネストローネスープ	粉乳 ★ロッククッキー	まだい・煮干し・木綿豆腐 蒸しかまぼこ・ベーコン・脱脂粉乳 鶏卵	無塩バター・ごま・三温糖 すりおろしゼリーピーチ じゃがいも・マカロニ・薄力粉 ミルクチョコレート	こまつな・にんじん・ぶなしめじ・ミニトマト たまねぎ	444kcal 26.0g
17	木	ビーフカレー 福神漬け フルーツ和え	粉乳 プリン	牛もも・豚もも・脱脂粉乳	じゃがいも・なたね油 ピーチあわせるゼリー カクテルゼリー・カスタードブレィング	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・福神漬 バナナ・みかん缶詰・もも缶詰・りんご パインアップル缶詰	460kcal 18.5g
18	金	【お誕生会】 チキンライス エビフライ スマイルポテト スパサラダ サラダ菜 ミニトマト ラフランスゼリー 青さと豆腐のすまし汁	麦茶 ロールケーキ	鶏もも・鶏卵・絹ごし豆腐・煮干し かつお節	大豆油・えびフライ・フライドポテト スバゲッティ・和梨ゼリー ショートケーキ	にんじん・スイートコーン缶詰・たまねぎ ほんしめじ・きゅうり・サラダ菜・ミニトマト あおさ・こねぎ・えのきたけ	
19	土	麻婆豆腐 ポーク焼売 バナナ	牛乳 ととやき	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ しゅうまい・普通牛乳	三温糖・かたくり粉・なたね油・ととやき	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 バナナ	460kcal 21.8g
21	月	田舎汁 季節のがね みかん	粉乳 ★チョコチップ蒸しパン	豚もも・油揚げ・木綿豆腐 さつまいも・麦みそ・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	さといも・じゃがいも・なたね油 さつまいも・薄力粉・上新粉・三温糖 無塩バター・ミルクチョコレート	大根・にんじん・こねぎ・ごぼう・こまつな たまねぎ・れんこん・にら・西洋かぼちゃ 温州みかん	460kcal 21.0g
22	火	肉じゃが 納豆 オレンジ	粉乳 ★メロンパントースト	豚もも・豚ばら・蒸しかまぼこ 糸引き納豆・脱脂粉乳	じゃがいも・三温糖・なたね油・食パン 薄力粉・無塩バター	たまねぎ・にんじん・グリーンピース パレンシアオレンジ	462kcal 22.6g
24	木	＜和食の日＞ぶりの塩焼きおろしかけ 野菜のツナ和え おさつスティック みかん 冬のあったか汁	麦茶 ★海おにぎり ★いりこのかりかり揚げ	ぶり・鶏卵・まぐろ缶詰・豚もも 木綿豆腐・油揚げ・麦みそ・さくらえび かつお削り節・煮干し	ごま・三温糖・さつまいも・大豆油 かたくり粉・米・なたね油・水	しょうが・大根・きゅうり・にんじん 切干しいんご・キャベツ・こまつな 温州みかん・西洋かぼちゃ・トウモロコシ 昆布	479kcal 25.7g
25	金	かき玉うどん 豆腐のまさご揚げ りんご	ヤクルト ココアワッフル	豚ばら・豚もも・油揚げ・鶏卵 木綿豆腐・豚ひき肉・しらす干し	うどん・三温糖・なたね油・かたくり粉 ヤクルト・ココアワッフル	大根・にんじん・こまつな・たまねぎ・ごぼう 生しいたけ・こねぎ・えだまめ・りんご	432kcal 18.6g
26	土	【おゆうぎ会】					
28	月	チャンポン ふりかけ みかん	粉乳 ★きな粉揚げパン	豚ばら・豚もも・ごういか・さくらえび あさり缶詰・蒸しかまぼこ・しらす干し かつお節・脱脂粉乳・きな粉	中華めん・なたね油・とりがら・ごま 食パン・薄力粉・三温糖	りょうとうもやし・にんじん・こねぎ たまねぎ・キャベツ・こまつな・あおのり 温州みかん	467kcal 24.8g
29	火	スコップコロケ れんこんきんぴら ミニトマト りんごゼリー もずくと豆腐のスープ	粉乳 ★さつまいも	豚ひき肉・カル鉄牛乳 エメンタルチーズ・豚もも・油揚げ 絹ごし豆腐・脱脂粉乳・鶏卵	じゃがいも・パン粉・なたね油・三温糖 ごま・すりおろしりんごゼリー 薄力粉・重曹・ごま油	にんじん・たまねぎ・スイートコーン・れんこん ごぼう・ほんしめじ・にら・ミニトマト おきなわもずく・トウモロコシ	470kcal 23.1g
30	水	魚の利休揚げ ひじきサラダ ミニトマト パイン缶 南瓜と豆腐のみそ汁	粉乳 ★紫芋のストローパイ	まだい・ささ身・油揚げ・絹ごし豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	かたくり粉・ごま・大豆油・パイ皮 グラニュー糖・さつまいも	ほしひじき・きゅうり・こまつな・にんじん りょうとうもやし・スイートコーン缶詰・ミニトマト パインアップル缶詰・西洋かぼちゃ こねぎ	467kcal 26.5g

5日(土)・新米をたべよう&ひまわり親子クッキング①(さくら、たんぼぼ、すみれ、ひまわり組は、おにぎり作りをします。)

薪で新米を炊きます。

カラのお弁当箱、箸、マスク、ハンダナの準備をお願いします。(さくら、たんぼぼ組は、箸はいりません)

18日(金)・お誕生会～お米0.5合を持たせてください。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)



11月24日は、和食の日です。

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

※ 和食メニューで日本古来のおだしをたっぷり使い、作ります。

