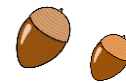












11月 給食献立表



2024年

3歳以上児

日	曜	屋 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	金	和風カレー ダイコンサラダ 福神漬	ヤクルト ★ブルーベリージャムサンド	豚ひき肉・麦みそ・鶏卵 ボンレスハム・ホイップクリーム	じゃがいも・大豆油・ヤクルト 食パン・ブルーベリージャム	にんじん・たまねぎ・西洋かぼちゃ 青ピーマン・さやいんげん・大根 スイートコーン缶詰・きゅうり・ブロッコリー 福神漬	459kcal 16.6g
2	土	けんちんうどん 味噌汁 海苔 みかん	牛乳 チョコタルト	豚もも・油揚げ・普通牛乳	うどん・大豆油・チョコタルト	大根・にんじん・ごま・ごぼう 生しいたけ・えのきたけ・こねぎ 味噌汁のり・温州みかん	439kcal 17.4g
5	火	チャブチェ 韓国風スープ オレンジ	粉乳 ★人参ケーキ	鶏卵・豚もも・木綿豆腐・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	緑豆はるさめ・大豆油・三温糖・ごま ごま油・ホットケーキミックス・無塩バター	にんじん・キャベツ・青ピーマン・ごま たまねぎ・生しいたけ・味噌汁のり トウモロコシ・パインアップルオレンジ	442kcal 21.6g
6	水	白身魚のパン粉焼き さっぱり酢の物 ミントマト りんごゼリー 白菜とわかめのスープ	粉乳 ★ワインナーパイ 	まだい・鶏卵・パルメザンチーズ ボンレスハム・絹ごし豆腐・脱脂粉乳 ワインナー	薄力粉・パン粉・緑豆はるさめ・三温糖 ごま・すりおろしりんごゼリー パイ皮 	パセリ・りょうとうもやし・ごま・ごぼう きゅうり・にんじん・ミントマト・はくさい カットわかめ・葉ねぎ	484kcal 28.0g
7	木	焼きそば 南瓜とうす揚げのみそ汁 りんご	粉乳 ★英国風パンディング	豚もも・蒸しかまぼこ・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	中華めん・食パン・りんごジャム 有塩バター・三温糖	にんじん・たまねぎ・ごま・ごぼう キャベツ・りょうとうもやし・生しいたけ あおのり・西洋かぼちゃ・わかめ・こねぎ りんご・パインアップル缶詰	438kcal 23.4g
8	金	鶏肉の甘酢からめ 切干大根のだし炊き ミントマト パイン缶 大根とくずし豆腐のスープ	粉乳 ★バナナクレープ	豚もも・油揚げ・豚もも・木綿豆腐 煮干し・脱脂粉乳・ホイップクリーム	かたくり粉・薄力粉・三温糖・大豆油 ごま・クレープシート	切干しいたけ・にんじん・たまねぎ えのきたけ・にら・ミントマト パインアップル缶詰・大根・トウモロコシ りょうとうもやし・バナナ	471kcal 26.9g
9	土	【新米をたべよう】 秋の味覚の味噌汁 鮭の塩焼き 焼き芋 みかん 	牛乳 おにぎりせんべい	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・煮干し 麦みそ・塩ざけ・普通牛乳	さといも・さつまいも・大豆油 塩せんべい 	大根・にんじん・れんこん・ごねぎ・ごぼう ほんしめじ・生しいたけ・温州みかん	494kcal 27.0g
11	月	カントリースープ スクエアオムレツ りんご	粉乳 ★黒胡椒ドーナツ	豚もも・ベーコン・さくらえび・油揚げ 鶏ひき肉・鶏卵・普通牛乳 プロセスチーズ・脱脂粉乳・木綿豆腐 カル鉄牛乳・きな粉	じゃがいも・大豆油・三温糖 ホットケーキミックス・ごま	にんじん・大根・たまねぎ・キャベツ 葉ねぎ・ごま・ふなしめじ・りんご	441kcal 25.6g
12	火	和風スパゲティ 大根とえのきたけのスープ 柿	粉乳 ★さつまいもクッキー 	豚もも・かつお削り節・木綿豆腐 煮干し・脱脂粉乳・鶏卵・さらしあん	スパゲティ・さつまいも 有塩バター・三温糖・薄力粉・ごま	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ふなしめじ ごま・りょうとうもやし・あおのり えのきたけ・こねぎ・大根・かき	437kcal 21.3g
13	水	豚肉と野菜の味噌煮 納豆 オレンジ	粉乳 ★ツナトースト	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ・麦みそ 糸引き納豆・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・三温糖・大豆油 食パン	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん パインアップルオレンジ・青ピーマン・たまねぎ	460kcal 29.4g
14	木	鶏のザンギ れんこんきんぴら ミントマト バナナ かきたま汁	粉乳 ★セサミスティックパイ	豚もも・豚もも・油揚げ・鶏卵 木綿豆腐・脱脂粉乳	薄力粉・かたくり粉・大豆油・三温糖 ごま・パイ皮・グラニュー糖	しょうが・にんにく・れんこん・ごぼう にんじん・たまねぎ・ほんしめじ・にら ミントマト・バナナ・ごま・ごぼう	474kcal 27.5g
15	金	魚のカレーライス焼き もずくの酢の物 ミントマト りんごゼリー 豆腐としめじのみそ汁	粉乳 ★スイートパンキン	まだい・鶏卵・油揚げ・木綿豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	三温糖・かたくり粉・緑豆はるさめ 大豆油・ごま・ごま油 すりおろしりんごゼリー さつまいも・無塩バター	しょうが・おきなわもずく・きゅうり・にんじん みかん缶詰・ミントマト・ふなしめじ・こねぎ 西洋かぼちゃ	455kcal 25.2g
16	土	マカロニグラタン 豆腐ともやしのスープ みかん	牛乳 しっとりマールケーキ	豚もも・ベーコン・カル鉄牛乳 ミックスチーズ・木綿豆腐 煮干し・普通牛乳	マカロニ・無塩バター 薄力粉・大豆油 しっとりマールケーキ	ふなしめじ・たまねぎ・ブロッコリー スイートコーン・わかめ・りょうとうもやし 温州みかん	453kcal 19.8g
18	月	呉汁 ミートボールトマトソース オレンジ	粉乳 ★ロッククッキー	豚もも・だいず水餃子・木綿豆腐 油揚げ・麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵	さといも・じゃがいも・大豆油・薄力粉 ミルクチョコレート・無塩バター・三温糖	大根・にんじん・ごぼう・たまねぎ・こねぎ パインアップルオレンジ	449kcal 24.7g
19	火	【お誕生会】 秋の吹寄せごはん 鶏の唐揚げ テーターズスティック タルタルポテサラ サラダ菜 青さと豆腐のすまし汁 みかん	麦茶 カトケーキ	豚もも・油揚げ・ロースハム・鶏卵 木綿豆腐・煮干し・かつお節	さつまいも・大豆油・かたくり粉 フライドポテト・じゃがいも ショートケーキ	にんじん・生しいたけ・ふなしめじ・ごぼう しょうが・にんにく・たまねぎ・きゅうり サラダ菜・あおさ・こねぎ・えのきたけ 温州みかん 	
20	水	鶏ごぼう煮 オープンオムレツ りんご	粉乳 ★さつまいも	豚もも・高野豆腐・厚揚げ・鶏卵 ワインナー・カル鉄牛乳 エメンタールチーズ・脱脂粉乳	さといも・大豆油・三温糖・薄力粉・重曹 ごま油	ごぼう・にんじん・さやいんげん 生しいたけ・大根・ミントマト・スイートコーン 青ピーマン・りんご	483kcal 26.3g
21	木	カレーうどん 野菜のツナ和え ビーチゼリー	粉乳 ★三角フルパン	豚もも・油揚げ・まぐろ缶詰 脱脂粉乳・鶏卵	うどん・三温糖 すりおろしゼリービーチ 食パン・無塩バター・薄力粉	にんじん・たまねぎ・ごぼう・えのきたけ ごま・こねぎ・きゅうり・りょうとうもやし キャベツ	454kcal 21.6g
22	金	<和食の日> ぶりの幽庵焼き ひじきサラダ さつま芋のレモン煮 豆腐と南瓜のスープ ビーチゼリー 沢煮梅	麦茶 ★塩昆布と卵のおにぎり ★しいりご	ぶり・厚揚げ・高野豆腐・しらす干し 豚もも・木綿豆腐・鶏卵・煮干し	大豆油・三温糖・ごま・さつまいも・米 ごま油 	しょうが・ゆず・切干しいたけ・にんじん きくらげ・トウモロコシ・温州みかん・たまねぎ ごぼう・ごま・葉ねぎ・塩昆布	466kcal 24.9g
25	月	中華スープ 岩石揚げ オレンジ	粉乳 ★たまごサンド	ベーコン・油揚げ・鶏卵・脱脂粉乳	緑豆はるさめ・じゃがいも・大豆油 薄力粉・食パン	ほんしめじ・ごま・にんじん・たまねぎ 生しいたけ・えのきたけ・こねぎ・ほしひじき 西洋かぼちゃ・えだまめ パインアップルオレンジ・きゅうり	423kcal 20.3g
26	火	すき焼き風煮 松風焼き バナナ	粉乳 ★ポテもち	豚もも・焼き豆腐・鶏ひき肉 木綿豆腐・麦みそ・脱脂粉乳	うどん・三温糖・大豆油・かたくり粉・ごま じゃがいも	はくさい・にんじん・えのきたけ・ごま たまねぎ・生しいたけ・あおのり・バナナ	434kcal 24.9g
27	水	きびなごのから揚げ ひじきサラダ さつま芋のレモン煮 豆腐と南瓜のスープ ビーチゼリー	粉乳 ★ダイナソークッキー 	きびなご・鶏むね・木綿豆腐・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵	かたくり粉・大豆油・三温糖・さつまいも すりおろしゼリービーチ 薄力粉・アーモンド・無塩バター	しょうが・ほしひじき・きゅうり・ごま にんじん・りょうとうもやし・スイートコーン缶詰 レモン・ほんしめじ・こねぎ・西洋かぼちゃ	443kcal 22.7g
28	木	タンメン 海苔佃煮 りんご	粉乳 ★ミルクフレンチトースト	豚ばら・豚もも・蒸しかまぼこ 脱脂粉乳・カル鉄牛乳	中華めん・ごま油・大豆油・とりから 食パン・無塩バター・三温糖	キャベツ・りょうとうもやし・にんじん・こねぎ たまねぎ・Fe海苔佃煮・りんご	441kcal 19.1g
29	金	麻婆豆腐 白身魚フライ みかん	元気ヨーグルト バームクーヘン	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ	三温糖・かたくり粉・大豆油・白身フライ 元気ヨーグルト・バターケーキ	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・ごま・グリーンピース 温州みかん	458kcal 20.5g
30	土	【おゆうぎ会】					

9日(土)～「新米をたべよう」&焼き芋大会&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。

ひまわりさんが4月に仕込みをした味噌を使って秋の味覚のみそ汁を作ります。
園庭で羽釜を使って新米を炊いたり、さつま芋を焼いたりします。

カラのお弁当箱、箸、エプロン、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、お箸はいりません。)

19日(火)～お誕生会・・「新米をたべよう」の分と合わせてお米を1合持たせてください。(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・伝承の大切さについて考える日です。園では、22日に実施します。

和食メニューで日本古来のおだしを使って作ります。

