

令和5年11月分



- ☆は手作りおやつです。 ・ 昼食やおやつに麦茶が付きます
- ・ 都合により一部給食が変更になる場合があります
- ・ 0～2才児は 「朝のおやつ」と「給食に主食」 が付きます

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後	おやつ	午後
		熱やかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	乳 児	午前	幼 児	午前
1 / 水	食パン 鶏肉のトマト煮込み フロッコリーのサラダ コーンスープ パン缶	食パン/サラダ油/砂糖/バター/薄力粉/こめ	鶏肉モモ/ツナ/牛乳	玉ねぎ/トマト缶詰/グリーンピース/フロッコリー/人参/きゅうり/コーン缶/パン缶/塩昆布	☆ツナ昆布ごはん		☆ツナ昆布ごはん	
					バナナ			
2 / 木	ごはん さばのごまだれ焼き 海藻とツナのサラダ みそ汁(ねぎ エノキ) りんご	フランスパン/こめ/サラダ油/砂糖/白ごま	さば/ツナ/干ひじき/みそ/牛乳	キャベツ/わかめ/きゅうり/ねぎ/えのきたけ/りんご	☆おじや		菓子 牛乳	
					フランスパン			
4 / 土	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ キャベツのサラダ みそ汁(だいこん ぶ)	パン/こめ/砂糖/サラダ油/麩	鶏肉モモ/みそ	ねぎ/生姜/レモン/キャベツ/きゅうり/大根/わかめ	☆おにぎり		菓子	
					パン			
6 / 月	ごはん 秋野菜カレー 大豆とひじきの煮物 バナナ	パン/じゃがいも/サラダ油/砂糖/フランスパン	鶏肉モモ/大豆/ヨーグルト	しめじ/えのきたけ/エリンギ/玉ねぎ/人参/グリーンピース/干ひじき	ヨーグルト フランスパン		ヨーグルト 菓子	
					パン			
7 / 火	ごはん 肉じゃが ほうれん草の納豆和え みそ汁(わかめ あげ) みかん缶	こめ/じゃがいも/サラダ油/砂糖/マカロニ	豚モモ/納豆/糸けつり/みそ/油揚げ/きな粉/牛乳	玉ねぎ/人参/グリーンピース/ほうれん草/わかめ/みかん缶	☆マカロニきなこ		☆マカロニきなこ 牛乳	
					バナナ			
8 / 水	ごはん みそ豚 かぼちゃのそぼろに すまし汁(ぶ たまねぎ) パン缶	こめ/サラダ油/砂糖/かたくり粉/麩/ホットケーキの素/粉糖	豚モモ/みそ/鶏ひき肉/豆乳/牛乳	オレンジ/ねぎ/キャベツ/かぼちゃ/玉ねぎ/パン缶/りんご	☆リンゴケーキ		☆リンゴケーキ 牛乳	
					オレンジ			
9 / 木	ごはん 豆腐ナゲット 人参サラダ みそ汁(アサリ 大) 柿	食パン/こめ/かたくり粉/サラダ油/砂糖	豆腐/鶏ひき肉/みそ	玉ねぎ/人参/きゅうり/干しぶどう/あさつき/なめこ/かき	☆おじや		菓子 牛乳	
					食パン			
10 / 金	ごはん 鶏肉の寄せ焼き キャベツとコーンのサラダ すまし汁(工片 大) みかん缶	食パン/こめ/砂糖/かたくり粉/パン粉/こま油/サラダ油/エッグケア	鶏ひき肉/みそ/しらす/牛乳	玉ねぎ/キャベツ/きゅうり/コーン/えのきたけ/わかめ/みかん缶/オレンジ	☆しらすトースト		☆しらすトースト 牛乳	
					オレンジ			
11 / 土	ごはん 豚肉の生姜焼き おかか和え みそ汁(むつ 大)	パン/こめ/サラダ油/砂糖	豚モモ/糸けつり/みそ	玉ねぎ/生姜/大根/人参/きゅうり/もやし/わかめ	☆おにぎり		菓子	
					パン			
13 / 月	ごはん 鮭のパン粉焼き かわりきんぴら みそ汁(白菜 エノキ) りんご	フランスパン/こめ/パン粉/オリーブ油/サラダ油/砂糖/中華めん	さけ/油揚げ/みそ/豚モモ/牛乳	にんにく/大根/人参/グリーンピース/白菜/えのきたけ/りんご/もやし/キャベツ	☆焼きそば		☆焼きそば 牛乳	
					フランスパン			
14 / 火	ごはん チキンカレー ひじきの炒り煮 バナナ	食パン/こめ/じゃがいも/サラダ油/しらす/砂糖/うどん	鶏肉モモ/牛乳/油揚げ/ショア/鶏肉モモ	玉ねぎ/人参/干ひじき/グリーンピース/ねぎ	☆煮込みうどん		菓子 ショア	
					食パン			
15 / 水	食パン かぼちゃのグラタン フレンチサラダ スープ(コーン ねぎ)	食パン/サラダ油/バター/薄力粉/パン粉/砂糖/赤飯/すりごま	鶏肉モモ/牛乳/粉チーズ	かぼちゃ/玉ねぎ/グリーンピース/キャベツ/きゅうり/人参/みかん缶/干しぶどう/コーン/ねぎ	☆赤飯		☆赤飯	
					バナナ			
16 / 木	ごはん 豆腐と豚肉のチャンプル 青菜のごま和え みそ汁(なめこ 大根) みかん缶	食パン/こめ/サラダ油/砂糖/すりごま(白)/さつまいも/バター/薄力粉	豆腐/豚モモ/みそ/牛乳	人参/もやし/生姜/さやいんげん/ほうれん草/なめこ/大根/みかん缶	☆ふかし芋		☆さつまいもクッキー 牛乳	
					食パン			
17 / 金	ごはん 白身魚の磯辺揚げ キャベツとパインのサラダ すまし汁(鶏肉 ねぎ)	こめ/かたくり粉/サラダ油/砂糖/食パン	メルルーサ/あおのり/鶏肉モモ/牛乳	オレンジ/キャベツ/きゅうり/パイン缶/ねぎ	☆ジャムサンド		☆ジャムサンド 牛乳	
					オレンジ			

令和5年11月分



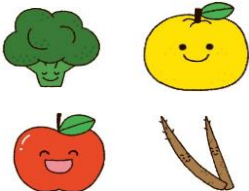
- ☆は手作りおやつです。 ・ 昼食やおやつに麦茶が付きます
- ・ 都合により一部給食が変更になる場合があります
- ・ 0～2才児は 「朝のおやつ」と「給食に主食」 が付きます

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ		午後	
		熱やかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	乳児	午後 午前	幼児	午後 午前
18 / 土	ごはん 肉野菜炒め わかめサラダ みそ汁(ふねぎ)	パン/こめ/サラダ油 /かたくり粉/ごま油 /砂糖/麩	豚モモ/みそ	キャベツ/玉ねぎ/ピーマン /わかめ/もやし/人参/ね ぎ/わかめ	☆おにぎり パン		菓子	
20 / 月	ごはん 変わりシュウマイ パンサンスー みそ汁(もやし あげ) ーロゼリー/オレンジ	こめ/かたくり粉/砂 糖/ごま油/しゅうま いの皮/はるさめ/フ ランスパン	豚ひき肉/みそ/油揚 げ/ヨーグルト	玉ねぎ/干し椎茸/生姜/ きゅうり/人参/コーン/も やし/オレンジ	ヨーグルト フランスパン パン		ヨーグルト 菓子	
21 / 火	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒め キャベツとツナのサラダ みそ汁(豆腐 白菜) パイン缶	パン/こめ/サラダ油 /エッグゲア/砂糖/ すりごま/じゃがいも /かたくり粉	鶏肉モモ/ツナ/みそ /豆腐/牛乳	玉ねぎ/キャベツ/きゅうり /人参/白菜/パイン缶	☆みるくもち パン		☆みるくもち 牛乳	
22 / 水	ごはん 煮魚(かじき) ピーズサラダ 味噌汁 みかん缶	食パン/こめ/砂糖/ サラダ油/バターロー ル	かじき/油揚げ/みそ /大豆/ツナ/牛乳/ きな粉	生姜/人参/きゅうり/ひじ き/ねぎ/みかん缶/コーン	☆ジャムサンド パン		☆揚げパン 牛乳	
24 / 金	食パン ハンバーグ コールスロー スープ(玉ねぎ 小松菜) 柿	食パン/かたくり粉/ 砂糖/サラダ油/こめ	豚ひき肉/豆乳/ツナ 缶/牛乳	オレンジ/玉ねぎ/キャベツ /人参/こまつな/かき/わ かめ	☆おにぎり オレンジ		菓子 牛乳	
25 / 土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 キャベツともやしドレッシング スープ(コーン わかめ)	食パン/こめ/サラダ 油/砂糖	鶏肉モモ	キャベツ/もやし/人参/ コーン/わかめ	☆おにぎり 食パン		菓子	
27 / 月	ごはん ボークカレー グリーンサラダ パイン缶	パン/こめ/じゃがい も/サラダ油/エッ クゲア	豚モモ/牛乳/ツナ/ ショア	玉ねぎ/人参/グリーンピース /キャベツ/きゅうり/コー ン/パイン缶	☆煮込みうどん パン		菓子 ショア	
28 / 火	うどん 鶏肉のから揚げ すき昆布の炒め煮 すまし汁(かき ちかご) ーロゼリー/オレンジ	うどん/かたくり粉/ サラダ油/砂糖/こめ /すりごま	鶏肉モモ/油揚げ/ 糸けつり	オレンジ/生姜/にんにく/ 人参/チンゲンサイ/わかめ	☆おにぎり パン		☆おにぎり	
29 / 水	ごはん 豆腐ステーキ野菜あん もやしとハムのナムル みそ汁(キャベツI/F) みかん缶	こめ/薄力粉/サラダ 油/砂糖/かたくり粉 /ごま油/すりごま/ 黒砂糖	押豆腐/鶏ひき肉/ツ ナ/みそ/牛乳	玉ねぎ/ピーマン/もやし/ きゅうり/人参/キャベツ/ えのきたけ/みかん缶	☆黒糖蒸しパン バナナ		☆黒糖蒸しパン 牛乳	
30 / 木	ごはん 鶏肉とジャガイモの南蛮煮 わかりとわかめの酢の物 みそ汁(ふねぎ)	食パン/こめ/じゃが いも/しらたき/サラ ダ油/砂糖/麩	鶏肉モモ/みそ/牛乳	人参/ごぼう/グリーンピース /きゅうり/わかめ/ねぎ/ わかめ	☆おにぎり 食パン		菓子 牛乳	
月平均栄養価		乳児	エネルギー 459kcal	たんぱく質 18.2g	脂質 15.0g	塩分 1.5g		
		幼児	エネルギー 536kcal	たんぱく質 22.4g	脂質 17.5g	塩分 1.8g		

☆ すみれくみ リクエストメニュー ☆

旬の食材

ブロッコリー 春菊 ごぼう  
さつまいも さといも  
れんこん さば はまち  
ゆず りんご など



カルシウムで骨を強くしよう

カルシウムは牛乳やチーズなどの乳製品や小魚、大豆製品などに多く含まれています  
手軽においしくカルシウムをとれるレシピを紹介します

簡単レシピ紹介 「しらすトースト」 11/10(金)

【材料】 食パン しらす干し マヨネーズ 刻みのり

【作り方】

- ① しらすは軽く湯通し、水気を切る
- ② ①とマヨネーズを和え、食パンに適量を塗り、刻んだのりを振りかける
- ③ トースターで数分焼いたら出来上がり

子供たち大人気のメニューです 子供たちとクッキングしてみてくださいね♪