

# 2021年度 11月 給食献立予定表

認定こども園  
あゆのさと

日 曜	牛乳	献立	材 料 名			午後のおやつ	ワンポイント
			赤	緑	黄		
			血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの		
1月	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き キャベツのおかか和え みそ汁	鮭 みそ かつお節 わかめ 豆腐 みそ	果物 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	米 押麦 砂糖	麦茶 米粉のケーキ	<p><b>非常食</b></p> <p>8日の給食では非常食を食べます。いざというときのための大切な食糧です。ご家庭でも余裕のあるうちに準備しておいてください。</p>  <p><b>紅葉の秋です</b></p> <p>もみじごはんは、人参をすりおろして、お米と一緒に炊き込んだ優しいオレンジ色のごはんです。</p>  <p>18日の献立は信愛会姉妹園の「富士わかば保育園」のおすすりメニューです</p> <p>お楽しみに♡</p>  <p>この季節は美味しい食材が豊富です。さつま芋もおいしい季節ですね。</p> <p>今月は、天ぷらで給食に登場します。日本人に不足しがちな食物繊維もたっぷりの食材です。</p> 
2火	○	麦ご飯 果物 松風焼き マカロニサラダ のっぺい汁	鶏ひき肉 豆腐 みそ 油揚げ	果物 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり 人参 コーン 大根 ごぼう ねぎ 人参	米 押麦 パン粉 ごま マカロニ マヨネーズ じゃがいも 片栗粉	麦茶 焼きいも	
4木	○	麦ご飯 果物 魚のフライ フロccoli フレッシュサラダ みそ汁	しいら ツナ わかめ 油揚げ みそ	果物 フロccoli キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 ブルーベリーパイ	
5金	○	スパゲティミートソース チーズサラダ 果物 わかめのスープ	豚ひき肉 チーズ ロースハム	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん トマト キャベツ きゅうり 人参 レモン 果物	スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖	麦茶 プリン	
6土	○	チキンライス 果物 ポテト 野菜スープ	鶏もも肉	玉ねぎ 人参 ピーマン 果物	米 押麦 じゃがいも 油	麦茶 せんべい	
8月	○	カレーライス ミニゼリー	非常食を食べます			麦茶 ビスコ 非常食	
9火	○	麦ご飯 果物 クリスマスチキン フロccoli 大豆の磯煮 みそ汁	鶏もも肉 大豆 ひじき 油揚げ みそ	果物 フロccoli 人参 いんげん もやし しいたけ	米 押麦 コーンフレーク 油 砂糖	麦茶 クリームパン	
10水	○	もみじごはん 黒はんぺんのごま揚げトマト 干草和え みそ汁	黒はんぺん 油揚げ わかめ 豆腐 みそ	人参 果物 トマト キャベツ 青菜 人参 しらたき 玉ねぎ	ごま 米 押麦 小麦粉 ごま 油 砂糖 ごま油	麦茶 ハバロア	
11木	○	麦ご飯 果物 ハンバーグ フロccoli キャベツの塩昆布和え きのこスープ	豚ひき肉 豆腐 塩昆布 ベーコン	果物 玉ねぎ 人参 フロccoli キャベツ 人参 玉ねぎ しいたけ しめじ エリンギ 人参	米 押麦 パン粉 油	麦茶 みたらしまカロニ	
12金	○	食パン 果物 コロッケ ツナサラダ コーン豆乳スープ	豚ひき肉 ツナ 豆乳	果物 玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン	食パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	麦茶 おにぎり	
13土	○	焼きそば ウインナー フロccoli 果物 すまし汁	豚もも肉 ウインナー	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ピーマン フロccoli 果物 玉ねぎ たけのこ ねぎ	中華蒸麺 ごま油	麦茶 せんべい	
15月	○	黒米ご飯 ゼリー 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根煮 みそ汁	鶏もも肉 油あげ 油揚げ みそ	切干大根 人参 いんげん 白菜	米 黒米 マーマレード 砂糖 油	麦茶 バナナ	
16火	○	ハヤシライス フライドポテト 枝豆 バナナヨーグルト	豚もも肉	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ	米 押麦 ハヤシルウ じゃがいも	麦茶 サンドパン	
17水	○	麦ご飯 果物 さんまのごま照り焼き フロccoli きんぴらごぼう みそ汁	さんま 油揚げ みそ	果物 フロccoli ごぼう 人参 いんげん もやし	米 押麦 砂糖 ごま ごま油 砂糖	麦茶 たご焼き	
18木	○	麦ご飯 果物 豆腐とツナのソース焼き 中華春雨サラダ すまし汁	豆腐 ツナ ロースハム わかめ	果物 玉ねぎ きゅうり 人参 人参	米 押麦 パン粉 砂糖 油 春雨 ごま油 砂糖 そうめん	麦茶 ふわっとふー	
19金	○	麦ご飯 果物 豚肉の鉄火煮 わかめのレモン和え さつま汁	豚もも肉 みそ わかめ	果物 ごぼう 大根 人参 ピーマン こんにゃく キャベツ きゅうり 人参 レモン ねぎ	米 押麦 砂糖 砂糖 さつま芋	麦茶 マカロニきな粉	
20土	○	マーボー豆腐丼 枝豆 果物 中華スープ	豆腐 豚ひき肉 みそ	玉ねぎ ねぎ 人参 しいたけ	米 押麦 ごま油 片栗粉	麦茶 源氏パイ	
22月	○	きつねうどん さつま芋の天ぷら 竹輪の磯辺揚げ 果物	油揚げ 鶏もも肉 竹輪 青のり	人参 ほうれん草 しいたけ 玉ねぎ ねぎ 果物	うどん 砂糖 さつま芋 小麦粉 油 小麦粉 油	麦茶 シリアルバー	
24水	○	麦ご飯 果物 鮭のチーズ焼き フロccoli ひじき煮 みそ汁	鮭 チーズ ひじき 油揚げ 油揚げ みそ	果物 フロccoli 人参 いんげん 白菜 しいたけ	米 押麦 砂糖 ごま油	麦茶 ウインナーロールパン	
25木	○	食パン 果物 鶏肉のから揚げ フロccoli コーンサラダ 野菜スープ	鶏もも肉	果物 フロccoli キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 人参 しめじ 青菜	食パン 油 砂糖	麦茶 おにぎり	
26金	○	麦ご飯 ヨーグルト おでん 納豆和え みそ汁	ヨーグルト 竹輪 黒はん ウインナー 昆布 納豆 みそ	大根 人参 こんにゃく キャベツ ほうれん草 人参 玉ねぎ えのき	米 押麦 砂糖	麦茶 さつま蒸しパン	
27土	○	カレーライス 小魚 枝豆 果物	豚もも肉 いわし	人参 玉ねぎ しめじ いんげん 枝豆 果物	米 押麦 カレールウ じゃがいも	麦茶 せんべい	
29月	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き キャベツの磯和え 田舎汁	鶏もも肉 のり 生揚げ	りんご レモン 人参 キャベツ 大根 人参 青菜 ごぼう	米 押麦 砂糖	麦茶 きな粉クッキー	
30火	○	麦ご飯 果物 赤魚の煮付け 大根のナムル みそ汁	赤魚 ロースハム みそ 油揚げ	果物 大根 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	麦茶 リンゴマフィン	

※屋の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています  
 ※ 栄養価は、お昼とおやつ合計です。教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。  
 ※ 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。

1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	508kcal	21.6g	17.7g	1.8g
幼児	566kcal	23.2g	17.9g	2.1g