

2022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 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの		
1 火	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き ブロッコリー 納豆和え みそ汁	鮭 みそ 納豆 わかめ 豆腐 みそ	果物 ブロッコリー キャベツ 青菜 人参 玉ねぎ	米 押麦 砂糖	麦茶 シリアルバー	<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。さつま 芋は日本人に 不足しがちな 食物繊維がた くさん入って いる食材で す。 今月は、焼芋 とさつま汁が 給食に登場し ます。 お楽しみに！</p> <p>紅葉の秋です</p> <p>9日はもみじ ごはんです。 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>減塩ポイント これからの 季節は、あた たかい麺類や 鍋料理が食 卓に登場する と思います。 体が温まり、 野菜もたっぷ り食べること ができる料理 です。でも、気 を付けないと 塩分の取りす ぎに繋がります 。 麺類の汁は 全部飲まな い、鍋の具材 は市販の練り 物を控えるな ど塩分をとり すぎないように 気を付けた いすね。</p>
2 水	○	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 たこ焼き	
4 金	○	麦ご飯 焼芋 魚のフライ ブロッコリー フレンチサラダ みそ汁	しいら ツナ わかめ 油揚げ みそ	ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	米 押麦 さつま芋 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 セサミクッキー	
5 土	○	チキンライス 果物 焼ポテト 野菜スープ	鶏もも肉	玉ねぎ 人参 ビーマン 果物	米 押麦 じゃがいも 油	麦茶 かりんとう	
7 月	○	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 わかめ	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 たけのこ 玉ねぎ 人参	スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖	麦茶 おにぎり かみかみ昆布	
8 火	○	麦ご飯 果物 鶏肉のハーベキューソース焼き ブロッコリー 切干大根煮 みそ汁	鶏もも肉 油あげ 油揚げ みそ	果物 りんご レモン ブロッコリー 切干大根 人参 いんげん 白菜	米 押麦 砂糖 砂糖 油	麦茶 サンドパン	
9 水	○	もみじご飯 果物 黒はんぺんのごま揚げトマト 千草和え 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 ふかし芋	
10 木	○	麦ご飯 果物 ハンバーグ ブロッコリー 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 ブロッコリー 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	
11 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 ポップコーン	
12 土	○	カレーライス 小魚 果物 わかめのスープ	豚もも肉 いわし わかめ 豆腐	人参 玉ねぎ しめじ いんげん 果物 たけのこ	米 押麦 カレールウ じゃがいも じゃがいも	麦茶 せんべい	
14 月	○	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	果物 玉ねぎ きゅうり 人参 人参 しいたけ ねぎ	米 押麦 片栗粉 パン粉 砂糖 油 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 プリン	
15 火	○	黒米ご飯 マスカットゼリー クリスピーチキン ブロッコリー 大豆の磯煮 みそ汁	鶏もも肉 大豆 ひじき 油揚げ わかめ みそ	ブロッコリー 人参 いんげん 玉ねぎ	米 黒米 コーンフレーク 油 砂糖 麩	麦茶 揚げパン	
16 水	○	麦ご飯 果物 さばの香味焼き トマト キャベツのおかか和え みそ汁	さば かつお節 みそ 油揚げ	果物 ねぎ トマト キャベツ 人参 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま ごま油 砂糖 じゃがいも	麦茶 焼芋	
17 木	○	麦ご飯 果物 豚肉の鉄火煮 わかめのレモン和え みそ汁	豚もも肉 みそ わかめ 油揚げ みそ	果物 ごぼう 大根 人参 ビーマン こんにゃく キャベツ きゅうり 人参 レモン もやし	米 押麦 砂糖 砂糖	麦茶 米粉のケーキ	
18 金	○	麦ご飯 果物 魚のごま照り焼き ブロッコリー ごぼうサラダ みそ汁	カラスカレイ 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー ごぼう 人参 いんげん コーン 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま マヨネーズ じゃがいも	麦茶 ハバロア	
19 土	○	マーボー豆腐丼 小魚 果物 中華スープ	豆腐 豚ひき肉 みそ いわし	玉ねぎ ねぎ 人参 しいたけ 果物 玉ねぎ 人参 しめじ チンゲン菜	米 押麦 ごま油 片栗粉 じゃがいも	麦茶 源氏パイ	
21 月	○	きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ もやしのナムル 果物	油揚げ 鶏もも肉 竹輪 青のり	人参 しいたけ 玉ねぎ ねぎ もやし 人参 果物	米 押麦 うどん 砂糖 小麦粉 油 ごま油 ごま	麦茶 ふわっとふー	
22 火	○	麦ご飯 果物 鮭のチーズ焼き ブロッコリー ひじき煮 みそ汁	鮭 チーズ ひじき 油揚げ 油揚げ みそ	ブロッコリー 人参 いんげん 白菜 しいたけ	米 押麦 砂糖 油	麦茶 ウイナーロールパン	
24 木	○	麦ご飯 ヨーグルト 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリー キャベツの磯和え 田舎汁	鶏もも肉 のり かつお節 生揚げ	ブロッコリー 人参 キャベツ 大根 人参 青菜 ごぼう	米 押麦 マーマレード	麦茶 バナナ	
25 金	○	麦ご飯 ふりかけ いちごのゼリー おでん マカロニサラダ みそ汁	竹輪 黒はん ウイナー 昆布 ロースハム わかめ みそ	大根 人参 こんにゃく きゅうり 人参 玉ねぎ えのき	米 押麦 砂糖 マカロニ マヨネーズ 麩	麦茶 さつま蒸しパン	
26 土	○	焼きそば ウイナー ブロッコリー 果物 すまし汁	豚もも肉 ウイナー	キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン ブロッコリー 果物	中華蒸麺 ごま油	麦茶 せんべい	
28 月	○	ハヤシライス フレンチサラダ 焼ポテト 果物	わかめ 豚もも肉 ツナ	玉ねぎ たけのこ ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ いんげん キャベツ きゅうり 人参	米 押麦 ハヤシルウ 油 砂糖 じゃがいも 油	麦茶 マカロニきな粉	
29 火	○	麦ご飯 果物 赤魚の煮付け 大根のナムル さつま汁	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 しめじ ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま さつま芋	麦茶 リンゴマフィン	
30 水	○	食パン 果物 鶏肉のから揚げ ブロッコリー コーンサラダ 野菜スープ	鶏もも肉	果物 ブロッコリー 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 片栗粉 油 油 砂糖	麦茶 おにぎり	

※昼の牛乳は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、お昼とおやつとの合計です。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		496kcal	21.4g	16.9g	1.8g
幼児		552kcal	23.0g	16.9g	2.2g