

2023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	水	キッズピビンバ チーズサラダ 果物 コンソメスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 チーズ	ねぎ もやし 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参 レモン 果物 玉ねぎ 人参 しいたけ	米 押麦 ごま ごま油 砂糖 油 砂糖	麦茶 たご焼き	 <p>今月の旬</p> <p>〈さつまいも〉 さつまいもは9月頃から収穫され、甘さが増すのが11月頃からと言われています。今月は、さつまいふかき芋、さつまいふ蒸しパンなどのさつまいものメニューを用意しています！お楽しみに！</p>  <p>紅葉の秋です</p> <p>13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>〈鯖〉 さばの旬は年に2回あり、最初の旬は5～6月。10～11月のさばは、特に脂がのって美味しいと言われています。「青魚の王様」と呼ばれるほど栄養価が高いです。旬のさばをご家庭でも味わってください♪</p>
2	木	麦ご飯 果物 鮭のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリー 切り干し大根の煮物 さつま汁	鮭 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー コーン 切干大根 人参 いんげん しめじ ねぎ	米 押麦 マヨネーズ 油 砂糖 さつま芋	麦茶 ココア蒸しパン	
4	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	果物 玉ねぎ 人参 しめじ チンゲン菜	米 押麦 ごま油 片栗粉	麦茶 菓子	
6	月	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ 白菜のスープ	鶏もも肉 ロースハム	果物 キャベツ 人参 きゅうり コーン 白菜 人参 しめじ 玉ねぎ	米 押麦 マーマレード 砂糖 油	麦茶 キャラメルコーン	
7	火	麦ご飯 果物 豆腐とツナのソース焼き 干草和え すまし汁	豆腐 ツナ 油揚げ	果物 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 しらたき 花型人参 しいたけ ねぎ	米 押麦 片栗粉 パン粉 砂糖 油 砂糖 ごま油	麦茶 マロンケーキ	
8	水	食パン 果物 魚のフライ ブロッコリーサラダ 秋のポトフ	しいら ロースハム ウインナー	果物 ブロッコリー 人参 キャベツ レモン 玉ねぎ しいたけ しめじ エリンギ 人参 かぶ	食パン パン粉 油 砂糖 油 じゃがいも	麦茶 塩昆布おにぎり	
9	木	麦ご飯 幼児かみかみ昆布 ししゃもの塩焼き 納豆 かぼちゃの甘煮 みそ汁 ミニゼリー	昆布 ししゃも 納豆	果物 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ えのき	米 押麦 砂糖	麦茶 リンゴマフィン	
10	金	カルシウム スパゲティミートソース コーンサラダ ヨーグルト ジャム もやしのスープ	豚ひき肉 ヨーグルト	果物 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 コーン 玉ねぎ 人参 もやし	スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖 ジャム	麦茶 ふかし芋	
11	土	カレーライス 小魚 果物 わかめのスープ	鶏もも肉 いわし	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 ごま 砂糖	麦茶 せんべい	
13	月	もみじごはん 果物 黒はんぺんのごま揚げ ブロッコリー ごぼうサラダ みそ汁	黒はんぺん	人参 果物 ブロッコリー ごぼう 人参 いんげん コーン 玉ねぎ キャベツ えのき	ごま 米 押麦 小麦粉 ごま 油 マヨネーズ	麦茶 さつまいふ蒸しパン	
14	火	ラーメン 煮豆 小魚 果物	豚もも肉 なたと 金時豆 いわし	人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ もやし 筍 果物	中華生麺 ごま油 砂糖 ごま 砂糖	麦茶 ヨーグルト	
15	水	麦ご飯 果物 ハンバーグ 人参グラッセ シルバーサラダ コーン豆乳スープ	豚ひき肉 豆腐 ロースハム 豆乳	果物 玉ねぎ 人参 きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン	米 押麦 パン粉 油 バター 砂糖 春雨 マヨネーズ	麦茶 米粉のケーキ	
16	木	麦ご飯 果物 さばの香味焼き ブロッコリー キャベツの塩昆布和え 豚汁	さば 塩昆布 油揚げ 豚もも肉 みそ	果物 ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ 白菜 ごぼう 人参 こんにやく 大根	米 押麦 砂糖 ごま	麦茶 コロケ	
17	金	麦ご飯 果物 クリスマスチキン トマト 大豆の磯煮 すまし汁	鶏もも肉 大豆 ひじき 油揚げ 豆腐	トマト 人参 いんげん しいたけ 人参 もやし 玉ねぎ 人参 ピーマン	米 押麦 コーンフレーク 油 砂糖	麦茶 ふわっとふー	
18	土	チキンライス ウインナー ブロッコリー 果物 野菜スープ	鶏もも肉 ウインナー	果物 キャベツ 人参 たまねぎ	米 押麦	麦茶 クッキー	
20	月	麦ご飯 果物 カレーのごま照り焼き ブロッコリー さつまいもサラダ みそ汁	カラスカレイ ロースハム 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー きゅうり 人参 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま さつまいも マヨネーズ 麩	麦茶 シリアルパー	
21	火	麦ご飯 果物 ホイコーロー 海藻サラダ 中華スープ	豚もも肉 みそ わかめ 帆立水煮	果物 人参 ピーマン キャベツ キャベツ きゅうり 人参 もやし しいたけ 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま油 砂糖 ごま油	麦茶 メロンパン	
22	水	麦ご飯 果物 鮭のチーズ焼き マカロニサラダ 白菜のみそ汁	鮭 チーズ ツナ わかめ みそ	果物 きゅうり 人参 玉ねぎ 白菜	米 押麦 マカロニ マヨネーズ	麦茶 プリン ウエハース	
24	金	麦ご飯 ヨーグルト 鶏肉のハーベキューソース焼き トマト もやしのナムル 田舎汁	鶏もも肉	りんご レモン トマト もやし 人参 大根 人参 チンゲン菜 ごぼう キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン	米 押麦 マヨネーズ ごま油 ごま	麦茶 バナナ	
25	土	焼きそば 小魚 果物 みそ汁	豚もも肉 いわし 豆腐	果物 玉ねぎ ねぎ もやし	中華蒸麺 ごま油 ごま 砂糖	麦茶 せんべい	
27	月	ハヤシライス スマイルポテト ゼリー 若竹汁	豚もも肉	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん たけのこ ねぎ	米 押麦 ハヤシルウ じゃがいも 油	麦茶 ドーナツ	
28	火	麦ご飯 果物 鶏肉の塩から揚げ ブロッコリー 白菜の甘酢和え みそ汁	鶏もも肉 塩麩 油揚げ	果物 ブロッコリー 白菜 きゅうり 大根 ねぎ	米 押麦 片栗粉 油 砂糖	麦茶 クリームパン	
29	水	麦ご飯 わかめふりかけ 果物 静岡おでん 納豆和え みそ汁	わかめ のり 竹輪 黒はん ウインナー 昆布 削粉 青のり 納豆 みそ	果物 大根 人参 こんにやく ほうれん草 キャベツ 人参 玉ねぎ えのき	米 押麦 砂糖	麦茶 フライドポテト	
30	木	食パン 果物 キッズナゲット ブロッコリー ツナサラダ 野菜スープ	鶏もも肉 鶏ひき肉 豆腐 ツナ	果物 ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ チンゲン菜	食パン 片栗粉 油 砂糖 油	麦茶 おほかおにぎり かみかみ昆布	

※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	505kcal	21.8g	17.4g	2.2g
幼児	556kcal	23.2g	17.2g	1.9g