

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や汗や涙になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	さつまご飯 みそ汁 大根と油揚げ 白身魚の人参マヨ焼き 付け合わせ ブロッコリー 白菜のおかか和え	牛乳 スコーン	米、小麦粉、さつまいも、マヨネーズ、バター、砂糖	牛乳、かだい、生クリーム、みそ、油揚げ、かつお節	はくさい、ブロッコリー、だいこん、きゅうり、にんじん、いちごジャム・低糖度、バセリ	りんごジュース
2 木	二色天ぷらうどん 小松菜のじゃこ和え バナナ	麦茶 にんじんおむすび	ゆでうどん、米、天ぷら粉、油、ごま油	ちくわ、しらす干し、かだい、鶏むね肉	バナナ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ごま、干しいたけ、あおのり	牛乳
3 金	文化の日 					
4 土	ドライカレー 野菜とコーンのスープ バナナ	牛乳 かし	米、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、セロリ、コーン缶、にんにく	牛乳
6 月	さくらごはん かきたま汁 豆腐のチーズ団子 付け合わせ 小松菜ソテー 大根のナムル	牛乳 麩ラスク	米、油、無塩バター、片栗粉、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、ハム、チーズ	だいこん、こまつな、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ	牛乳
7 火	食パン・いちごジャム スイートコーンシチュー コールスローサラダ りんご	牛乳 ふかしいも	さつまいも、食パン、じゃがいも、油、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生クリーム	たまねぎ、りんご、キャベツ、コーン缶、にんじん、いちごジャム・低糖度、しめじ、きゅうり	牛乳
8 水	ごはん マーマレードチキン 付け合わせ トマト 小松菜サラダ	ほうじ茶 プリン せんべい	米、じゃがいも、マヨネーズ	鶏もも肉、みそ、ベーコン	こまつな、トマト、もやし、たまねぎ、マーマレード・低糖度、ごま	牛乳
9 木	☆さんま焼きの日☆ ごはん 白菜甘酢和え りす組:さんまの塩焼き さばの塩焼き 豚汁 付け合わせ 大根おろし	牛乳 ナポリタン	米、スパゲティ、さといも(冷凍)、砂糖、ごま油	牛乳、さんま、さば、ウインナーソーセージ、豚肉(肩ロース)、みそ、油揚げ	だいこん、はくさい、にんじん、たまねぎ、板こんにゃく、ピーマン、ねぎ、ごぼう	牛乳
10 金	コーンご飯 幼児:えびクリームライス 乳児:チキンクリームライス シーザーサラダ風	牛乳 りんごのきもち	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、粉糖、小麦粉	牛乳、えび、卵、ベーコン、粉チーズ、生クリーム、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、きゅうり、マッシュルーム缶、コーン缶、キャベツ、にんじん	野菜ジュース
11 土	ほうとう風うどん さつまいものきんぴら バナナ	牛乳 かし	ゆでうどん、さつまいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ	バナナ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	牛乳
13 月	チキンカレー ヨーグルトサラダ 白菜のスープ	牛乳 幼児:カルシウムせんべい 乳児:やさいせんべい	米、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏むね肉、生クリーム、ベーコン	たまねぎ、はくさい、りんご、みかん缶、バナナ、もも缶(白桃)、パイン缶、にんじん、干しいたけ、にんにく	牛乳
14 火	ごはん 豚大根べっこう煮 青菜の納豆和え みそ汁 キャベツとわかめ	牛乳 バナナ びびびチーズ	米、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、挽きわり納豆、みそ	だいこん、バナナ、こまつな、キャベツ、にんじん、生わかめ、ごま	りんごジュース
15 水	☆七五三お祝い献立☆ 赤飯風ご飯 (りす組は白ご飯) さわらの照り焼き すまし汁 クロレラ	牛乳 千歳パイ	米、もち米、黒米、焼ふ、グラニュー糖、砂糖	牛乳、乳酸菌飲料、さわら、しらす干し	ブロッコリー、きゅうり、ほうれんそう、みかん缶、生わかめ	牛乳
16 木	麻婆丼 拌三条 わかめスープ	豆乳飲料(まめびよ) ポリポリ小魚 ミニカップゼリー	米、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	絹ごし豆腐、調整豆乳、豚ひき肉、ハム、赤みそ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、生わかめ、葉ねぎ、ごま、干しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳
17 金	ミートソーススパゲティ ペーコンサラダ レタス入りスープ オレンジ	牛乳 じゃがもち	じゃがいも、スパゲティ、片栗粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、レタス、ホルムランド詰詰、しめじ、コーン缶、りんご、干しいたけ、焼きのり	牛乳
18 土	親子丼 みそ汁 じゃがいもと小松菜 バナナ	牛乳 かし	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、みそ	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん	牛乳

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や汗や涙になるもの	体の調子を整えるもの	
20 月	ごはん かにたまふう 切干大根の煮物 みそ汁 ほうれん草とえのき	ミニカップゼリー 牛乳 コーンフレーク	米、コーンフレーク、油、砂糖、片栗粉	牛乳、卵、かに水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ほうれんそう、切り干しだいこん、えのきたけ、にんじん、たけのこ(ゆで)、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、しいたけ	牛乳
21 火	☆お楽しみ給食 M先生のおすすめ献立☆ 炊き込みごはん れんこん入りハンバーグ みそ汁 豆腐と油揚げ 付け合わせ トマト	牛乳 乳児:フライドポテト 幼児:ふりふりポテト	じゃがいも、米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ、ハム	トマト、れんこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ごぼう、コーン缶、葉ねぎ、しめじ、ひじき	りんごジュース
22 水	ごはん さけのしおやき 付け合わせ さつまいもバター蒸し いり鶏	みそ汁 ほうれん草とえのき ミニカップゼリー りんご たまごせんべい	米、さつまいも、砂糖、バター、油	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ	りんご、板こんにゃく、ほうれんそう、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、れんこん、さやえんどう、干しいたけ、だいこん	牛乳
23 木	勤労感謝の日 					
24 金	☆和食の日☆ ごはん 肉じゃが えのき入り卵焼き	みそ汁 ごとうと人参 おかかおむすび	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳 牛乳、卵、豚肉(もも)、みそ、かつお節、油揚げ	たまねぎ、にんじん、しらたき、えのきたけ、ごぼう	牛乳
25 土	カレーうどん ブロッコリーおかか和え バナナ	牛乳 かし	ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、ねぎ、コーン缶	牛乳
27 月	ごはん ピザ さつまいもの甘煮 春雨スープ	牛乳 ビスケット	米、さつまいも、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)	もやし、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、ごま、しょうが、にんにく	牛乳
28 火	ロールパン ポークビーンズ いかんサラダ かぶとコーンのスープ	牛乳 塩おむすび	コッペパン、米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ゆで大豆、豚肉(肩ロース)、ベーコン、さきいか	たまねぎ、きゅうり、かぶ、にんじん、コーン缶、かぶ、葉、セロリ、レモン	野菜ジュース
29 水	ごはん 魚のみそ焼き 付け合わせ ブロッコリー れんこんのきんぴら	すまし汁 青菜とわかめ おにぎりせんべい	米、砂糖、油	牛乳、かじき、木綿豆腐、みそ	れんこん、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、しょうが、ごま、わかめ、だいこん	牛乳
30 木	ふりかけご飯 中華風コーンスープ レバーのカレー揚げ 付け合わせ 粉ふき芋 シーチキンきゅうり	中華風コーンスープ ミニカップゼリー マカロニあべかわ	米、じゃがいも、油、ペーコン、片栗粉、黒砂糖、砂糖、マカロニ	牛乳、豚レバー、卵、ツナ油漬缶、きな粉	クリームコーン缶、きゅうり、葉ねぎ、生わかめ、りんご、たまねぎ、しょうが	牛乳

都合により献立の内容が変更になることがあります。ご承知おき下さい。

11月24日は『(1)い(1)に(2)ほんしよく(4)・いい日本食の日』です。  
日本食の箸やマナー、だしの『UMAMI』など伝統的な食文化を子ども達に継承していきたいです。  
お米を中心に汁物やおかずを合わせた『一汁三菜』、おかずを二品用意するのが大変な時は1品でもバランスが良ければOKです。  
『和食』を意識して、ご家庭でも食卓で話題にするのはいかがですか？

- \* 9日 さんま焼きの日 外でさんまを網焼きします  
りす組〜きりん組はさばの塩焼きが提供されます
- \* 15日 七五三お祝い献立
- \* 21日 お楽しみ給食の日 みさと先生のおすすめ献立です
- \* 24日 和食の日

旬の食べ物

- ・さば
- ・ししゃも
- ・ほうれん草
- ・白菜
- ・りんご



1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー		鉄	
	575 kcal	たんばく質 23.3 g	カルシウム 295 mg	鉄 2.9 mg
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	脂質 19.8 g	ビタミンC 38 mg	鉄 2.3 mg	
	塩分 2.3 g	食物繊維 4.2 g	カルシウム 268 mg	
501 kcal	たんばく質 19.6 g	ビタミンC 31 mg	鉄 2.3 mg	
脂質 16.7 g	塩分 1.8 g	食物繊維 3.4 g	鉄 2.3 mg	