



2024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 金	○	麦ご飯 果物 鮭のチーズ焼き ブロッコリー 中華春雨サラダ みそ汁	鮭 チーズ ロースハム みそ	果物 ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ しめじ ねぎ	米 押麦 春雨 ごま油 砂糖 じゃがいも	麦茶 さつま蒸しパン	 【非常食】 非常時に困らないように園では非常食を用意しています。社会福祉防災の日になみ、11月8日の給食で非常食を食べます。いざというときのためにご家庭でも余裕のあるうちに準備しておきましょう。		
2 土	○	中華丼 チーズ 果物 野菜スープ	豚もも肉 なんと チーズ	キャベツ 人参 筍 玉ねぎ ピーマン 椎茸	米 押麦 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも	麦茶 せんべい			
5 火	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリー ひじき煮 白菜のスープ	鶏もも肉 油揚げ ひじき	果物 ブロッコリー 人参 いんげん 白菜 人参 しめじ 玉ねぎ	米 押麦 マーマレード 砂糖 油	麦茶 カレーポテト			
6 水	○	麦ご飯 果物 魚のフライ フレンチサラダ 秋のポトフ	しいら ウインナー	果物 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし レモン 玉ねぎ 椎茸 しめじ エリンギ 人参 かぶ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 油 さつまいも	麦茶 みたらしまカロニ			
7 木	×	 お 弁 当 の 日 				麦茶 せんべい	 【きのこ】 秋はきのこの美味しい季節です。6日に秋のポトフ・27日に秋のハヤシライスを取り入れました。椎茸・しめじ・エリンギ・マッシュルームなどいろいろなきのこを使って作ります。お楽しみに♡		
8 金	○	(非常食) ごはん 焼き鳥缶 ミニゼリー 切干大根煮 みそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	人参 いんげん 切干大根 ほうれん草	米 砂糖 砂糖 油	麦茶 ライスクッキー (非常食)			
9 土	○	カレーライス 小魚 果物 豆腐のスープ	豚もも肉 いわし	人参 玉ねぎ しめじ いんげん	米 押麦 カレールウ じゃがいも 油 ごま 砂糖	麦茶 ワッフル			
11 月	○	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 きゅうり 人参 もやし 椎茸 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま油 麩	麦茶 ふかし芋			
12 火	○	麦ご飯 果物 さばの香味焼き 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 人参 キャベツ 白菜 ごぼう 人参 大根	米 押麦 砂糖 ごま	麦茶 コロッケ	 秋はきのこの美味しい季節です。6日に秋のポトフ・27日に秋のハヤシライスを取り入れました。椎茸・しめじ・エリンギ・マッシュルームなどいろいろなきのこを使って作ります。お楽しみに♡		
13 水	○	麦ご飯 果物 クリスマスチキン ブロッコリー 大豆の磯煮 すまし汁	鶏もも肉 大豆水煮 高野豆腐 ひじき 油揚げ かまぼこ	果物 ブロッコリー 人参 いんげん 椎茸 人参 もやし	米 押麦 コーンフレーク 油 砂糖	麦茶 焼きビーフン			
14 木	○	ラーメン 金時煮豆 小魚 果物	豚もも肉 なんと 金時豆 いわし	人参 白菜 玉ねぎ ねぎ もやし 筍	中華生麺 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 砂糖	麦茶 サンドパン			
15 金	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き ブロッコリー マカロニサラダ さつま汁	鮭 みそ ツナ みそ	果物 ブロッコリー きゅうり 人参 えのき ねぎ	米 押麦 砂糖 マカロニ マヨネーズ さつまいも	麦茶 ヨーグルト			
16 土	○	マーボー豆腐丼 チーズ 果物 わかめのスープ	豆腐 豚ひき肉 みそ チーズ	玉ねぎ ねぎ 人参 椎茸	米 押麦 ごま油 片栗粉 砂糖	麦茶 せんべい	 紅葉の秋です 20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はんです！		
18 月	○	麦ご飯 果物 カレーのごま照り焼き ブロッコリー おさつサラダ 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 ペンネナポリタン			
19 火	○	食パン 果物 ハンバーグ 人参グラッセ チーズサラダ コーン豆乳スープ	豚ひき肉 豆腐 チーズ 豆乳	果物 玉ねぎ 人参 きゅうり 人参 キャベツ レモン 玉ねぎ とうもろこし	食パン パン粉 バター 砂糖 油 砂糖	麦茶 キャラメルプリン			
20 水	○	もみじごはん 果物 黒はんぺんのごま揚げ 茹でキャベツ ごぼうサラダ みそ汁	黒はんぺん 豆腐 油揚げ みそ	人参 果物 キャベツ ごぼう 人参 いんげん とうもろこし 玉ねぎ えのき	ごま 米 小麦粉 ごま 油 砂糖 マヨネーズ	麦茶 ココア蒸しパン			
21 木	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリー もやしのナムル 田舎汁	鶏もも肉 厚揚げ みそ	果物 りんご レモン ブロッコリー もやし 人参 きゅうり 大根 人参 チンゲン菜 ごぼう	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま	麦茶 シリアルバー	 紅葉の秋です 20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はんです！		
22 金	○	スパゲティミートソース コーンサラダ 果物 わかめのスープ	豚ひき肉 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 とうもろこし 果物 玉ねぎ 人参 もやし	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉 油 砂糖	麦茶 しらすおにぎり			
25 月	○	キッズビビンバ 中華大根サラダ 果物 コンソメスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 帆立水煮	ねぎ もやし 人参 ほうれん草 大根 きゅうり 人参 果物 玉ねぎ 人参 椎茸	米 押麦 ごま ごま油 砂糖 砂糖 ごま油	麦茶 セサミクッキー			
26 火	○	黒米ごはん ふかし芋 赤魚の煮付け シルバーサラダ みそ汁	赤魚 ロースハム 油揚げ みそ	きゅうり 人参 玉ねぎ 椎茸 白菜	米 黒米 ごま さつまいも 砂糖 春雨 マヨネーズ 砂糖	麦茶 かりんとうトースト			
27 水	○	秋のハヤシライス ツナサラダ チーズ 果物	豚もも肉 ツナ チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ マッシュルーム いんげん きゅうり 人参 キャベツ	米 押麦 ハヤシルウ 油 砂糖	麦茶 たこ焼き	 紅葉の秋です 20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はんです！		
28 木	○	わかめごはん みかん 鶏肉のから揚げ ブロッコリー スマイルポテト すまし汁(園外保育汁なし)	わかめ 鶏もも肉	みかん ブロッコリー 玉ねぎ 筍 人参 ねぎ	米 押麦 片栗粉 油 じゃがいも 油	麦茶 ふわっとふー			
29 金	○	麦ご飯 ミニゼリー 焼きししゃも 納豆 肉じゃが みそ汁	ししゃも 納豆 豚もも肉 油揚げ みそ	玉ねぎ 人参 いんげん 玉ねぎ もやし	米 押麦 じゃがいも 砂糖	麦茶 半月ピザ			
30 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	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ブロッコリー 果物 チンゲン菜 人参 玉ねぎ	油 米 押麦 じゃがいも	麦茶 せんべい			
※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 乳児 502kcal 幼児 562kcal	エネルギー 21.7g 23.3g	タンパク質 16.6g 16.5g	脂質 1.6g 1.9g