

11月の献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	※せきはん ※あきさけのしおやき きんぴられんこん ごもくみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう りんごデニッシュパン	もち米、砂糖、ごま油、黒ごま、パン	牛乳、さけ、みそ、あすき(乾)	かぼちゃ、れんこん、だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ	
2	土	さんしょくませごはん かぼちゃのサラダ はくさいのすましる バナナ	ぎゅうにゅう くろゴマサンド	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、黒すりごま、油	牛乳、ツナ油漬缶、卵、無塩バター	パナナ、かぼちゃ、はくさい、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、にんじん、生わかめ	
3	日	文化の日					
4	月	振替休日					
5	火	むぎごはん さばのゆかりあげ ひじきに オレンジ ほうれんそうとしめじのみそしる	ぎゅうにゅう ココアクッキー	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、押麦、油、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、みそ、バター、卵	オレンジ、ほうれんそう、しめじ、にんじん、糸こんにゃく、いんげん、ひじき、しょうが	
6	水	やさいマーボーどうふどん はるさめサラダ わかめとたまごのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ※スイートポテト	米、さつまいも、はるさめ、砂糖、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、バター、みそ、生クリーム、鶏がらスープ	パナナ、チンゲンサイ、もやし、みかん缶、にんじん、きゅうり、ねぎ、しいたけ、たけのこ(ゆで)、生わかめ、しょうが	
7	木	コーンごはん やみつきチキン プロッコリーのおかかあえ かぶのスープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう くろゴマ&きなこのとうにゅうケーキ	米、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、砂糖、黒すりごま	牛乳、鶏もも肉、卵、豆乳、バター、きな粉、かつお節	キウイフルーツ、ブロッコリー、トマト、かぶ、キャベツ、にんじん、コーン缶	
8	金	ごはん かじきのおろしあんかけ チンゲンサイのナムル かぼちゃとごぼうのみそしる みかん	のむヨーグルト レーズンスティックパン	米、パン、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま、油	ヨーグルト(ドリンク)、かじき、みそ、油揚げ	みかん、かぼちゃ、チンゲンサイ、だいこん、もやし、にんじん、ごぼう	
9	土	ごもくチャーハン マカロニサラダ とうふとほうれんそうのスープ バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、油、ごま(乾)	牛乳、木綿豆腐、卵、焼き豚、ツナ油漬缶、鶏がらスープ	パナナ、ほうれんそう、きゅうり、いちごジャム、たけのこ(ゆで)、にんじん、ピーマン、生わかめ、ねぎ	
10	日						
11	月	ごはん ぶりのてりやき こまつなとこんにゃくのあえもの きのこのあかだし オレンジ	ぎゅうにゅう りんごデニッシュパン	米、三温糖、砂糖、ごま、油、パン	牛乳、ぶり、木綿豆腐、赤みそ、みそ	オレンジ、こまつな、なめこ、しめじ、えのきたけ、糸こんにゃく、にんじん、糸みつば	
12	火	タンメン かぼちゃのつけ ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃん ツナこんぶおにぎり	生中華めん、米、三温糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、うすら卵水煮缶、ツナ油漬缶、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~2歳児しらす干し)、なると、鶏がらスープ	かぼちゃ、キャベツ、もやし、にんじん、にら、ねぎ、にんじん、塩昆布、干しいたけ	
13	水	ハヤシライス プロッコリーのゴママヨサラダ やさいのさっぱりスープ バナナ	ぎゅうにゅう クロックムッシュ	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、油、すりごま(白)	牛乳、豚こま肉、卵、スライスチーズ、ハム、バター	パナナ、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、キャベツ、ホールマト缶詰、にんじん、エリンギ、しめじ	
14	木	※さつまいもごはん ツナとほうれんそうのチーズオムレツ だいこんのおかかあえ まいたけのみそしる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう コリアンのりパスタ	米、さつまいも、スマッシュティ、オリーブ油、砂糖、ごま油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、みそ、ビザ用ミックスチーズ、鶏がらスープ、バター、かつお節	キウイフルーツ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、こまつな、たまねぎ、まいたけ、いんげん、生わかめ、焼きのり、にんにく	
15	金	ごはん ※あきさけのしおやき きんぴられんこん ごもくみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう ほうれんそうのむしカップケーキ	米、三温糖、砂糖、ごま油、黒ごま	牛乳、さけ、みそ、バター、チーズ	かぼちゃ、れんこん、だいこん、にんじん、ほうれんそう、しめじ・しらすもぎだけ、ごぼう、ねぎ	
16	土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん かぼちゃのサラダ かきたまじる バナナ	ぎゅうにゅう くろゴマサンド	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、黒すりごま、ごま油	牛乳、豚こま肉、卵、無塩バター、みそ	パナナ、かぼちゃ、キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、生わかめ、しょうが	

表記→※行事・季節献立

* 行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

牛乳
・野菜ジ
ュース
・豆乳
・飲むヨー
グルト等
です。



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	日						
18	月	きゅうにゅうパン(天然酵母パン) パンプリンオムレツ ごぼうときゅうりのサラダ さといものミルクシチュー ヨーグルト	むぎちゃ だしちゃづけ	牛乳パン(天然酵母パン、0~1歳児・食パン)、さといも、米、油、練りごま(白)、小麦粉、砂糖、三温糖、すりごま(白)	ヨーグルト(加糖)、牛乳、卵、鶏ひき肉、豚こま肉、ハム	かぼちゃ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶、みつば、しょうが、刻みのり	
19	火	むぎごはん さばのゆかりあげ ひじきに オレンジ ほうれんそうとしめじのみそしる	ぎゅうにゅう ココアクッキー	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、押麦、油、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、みぞ、バター、卵	オレンジ、ほうれんそう、しめじ、にんじん、糸こんにゃく、いんげん、ひじき、しょうが	
20	水	やさいマーボーどうふどん はるさめサラダ わかめとたまごのスープ ミニフィッシュ バナナ	ぎゅうにゅう ※スイートポテト	米、さつまいも、はるさめ、砂糖、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、バター、みぞ、生クリーム、鶏がらスープ、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~2歳児しらす干し)	バナナ、チングンサイ、もやし、みかん缶、にんじん、きゅうり、ねぎ、しいたけ、たけのこ(ゆで)、生わかめ、しょうが	
21	木	コーンごはん やみつきチキン プロッコリーのおかかあえ かぶのスープ キウフルーツ	ぎゅうにゅう ぐろゴマ&きなこのとうにゅうケーキ	米、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、砂糖、黒すりごま	牛乳、鶏もも肉、卵、豆乳、バター、きな粉、かつお節	キウフルーツ、ブロッコリー、トマト、かぶ、キャベツ、にんじん、コーン缶、にんにく	
22	金	※いもにかい さけわかめごはん とりにくのてりやき いもにじる  みかん	のむヨーグルト レーズンスティックパン	米、パン、さといも、こんにゃく、油、三温糖	ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉、木綿豆腐、さけ、みぞ、油揚げ	みかん、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、しめじ	
23	土	勤労感謝の日					
24	日						
25	月	ごはん ぶりのてりやき こまつなとこんにゃくのあえもの きのこのあかだし バナナ	ぎゅうにゅう ほうれんそうのむしカップケーキ	米、三温糖、砂糖、ごま、油	牛乳、ぶり、木綿豆腐、赤みぞ、バター、チーズ、みぞ	バナナ、こまつな、なめこ、しめじ、えのきだけ、ほうれんそう、糸こんにゃく、にんじん、糸みつば	
26	火	※5歳児遠足 おにぎり(2種) とりにくのしおからあげ ポテト みかん プロッコリーのゴママヨサラダ やさいのさっぱりスープ 	ぎゅうにゅう シナモントースト	米、食パン、マヨネーズ、油、片栗粉、グラニュー糖、小麦粉、すりごま(白)、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、かにかまぼこ、かつお節、鶏がらスープ	みかん、プロッコリー、だいこん、キャベツ、にんじん	
27	水	ふねやさいのそぼろあんかけどん ごぼうときゅうりのサラダ はくさいのみそしる ヨーグルト	むぎちゃ ツナこんぶおにぎり	米、三温糖、油、片栗粉、すりごま(白)、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、みぞ、ツナ油漬缶	はくさい、だいこん、ごぼう、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、えのきだけ、コーン缶、生わかめ、にんじん、塩昆布、しょうが	
28	木	※さつまいもごはん ツナとほうれんそうのチーズオムレツ だいこんのおかかあえ まいたけのみそしる キウフルーツ	ぎゅうにゅう コリアンのりパスタ	米、さつまいも、スパゲッティ、オリーブ油、砂糖、ごま油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、みぞ、ピザ用ミックスチーズ、鶏がらスープ、バター、かつお節	キウフルーツ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、こまつな、たまねぎ、まいたけ、いんげん、生わかめ、焼きのり、にんにく	
29	金	※やきいもかい タンメン やきいも ミニフィッシュ  みかん	のむヨーグルト たまごパン	さつまいも、生中華めん、ロールパン、ごま油	ヨーグルト(ドリンク)、豚こま肉、うずら卵水煮缶、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~2歳児しらす干し)、なると、鶏がらスープ	みかん、キャベツ、もやし、にんじん、にら、ねぎ、干しいたけ	
30	土	ごもくチャーハン マカロニサラダ とうふとほうれんそうのスープ バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、油、ごま(乾)	牛乳、木綿豆腐、卵、焼き豚、ツナ油漬缶、鶏がらスープ	バナナ、ほうれんそう、きゅうり、いちごジャム、たけのこ(ゆで)、にんじん、ピーマン、生わかめ、ねぎ	

エネルギー 569/399 kcal 鉄 2.8/2.0 mg

1か月(おやつ含む)平均栄養量 カルシウム 233/165 mg

(表記:幼児/3歳未満児) 脂質 17.8/12.5 g ビタミンC 42/29 mg

塩分 2.1/1.5 g 食物繊維 4.9/3.4 g

11月は食に関した行事が目白押しです。野菜の収穫や、収穫した野菜を使って園庭で食べる芋煮会や焼き芋会、あさがお組さんは給食室手作り弁当を持っての遠足、お楽しみがいっぱいです。秋の美味しい旬の野菜を食べて、これから寒さに負けない身体にしましょう！

