



11月 給食献立表



2023年

日	曜	屋 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：腸子をととのえる	ディスプレイ
1	水	米飯 ポークビーンズ カリフラワーサラダ かぼちゃのスープ	牛乳 チーズケーキ	豚かたロース・だいず・低脂肪牛乳 スキムミルク・普通牛乳 クリームチーズ・鶏卵	米・じゃがいも・無塩バター なたね油・マヨネーズ・かたくり粉 砂糖・薄力粉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース カリフラワー・きゅうり・レタス・イトトコ プロッコリー・にんじん・西洋かぼちゃ レモン	離乳食
2	木	米飯 鶏のみそ煮 小松菜のおひたし 豆腐と野菜のすまし汁	牛乳 ふのきなこラスク	鶏もも・麦みそ・鶏卵・かつお節 木綿豆腐・普通牛乳・きな粉	米・さといも・車糖・焼きふ・砂糖 有塩バター	にんじん・こまつな・ほうれんそう・たまねぎ えのきたけ	幼児
4	土	鶏そぼろ丼 もやしときゅうりの胡麻和え 人參の味噌汁	牛乳 ポテトチップ	普通牛乳・鶏ひき肉・生揚げ 淡色辛みそ	なたね油・砂糖・米・こま ポテトチップス	イトトコ・グリーンピース・きゅうり りょくとうもやし・にんじん・たまねぎ	幼児
6	月	米飯 鮭の塩麹焼き ほうれん草と人參のしらす和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 カルシウムクッキー	ペにざけ・しらす干し・甘みそ 油揚げ・普通牛乳・鶏卵	米・塩麹・砂糖・薄力粉・無塩バター こま	にんじん・ほうれんそう・キャベツ 西洋かぼちゃ・たまねぎ	幼児
7	火	たらこのカレーがティ 野菜サラダ エノキのスープ オレンジ	牛乳 ピザトースト	だちご・クリーム・低脂肪牛乳 スキムミルク・ベーコン・普通牛乳 プロセスチーズ	マカニシゲティ・有塩バター かたくり粉・砂糖・なたね油・食パン プロセスチーズ	焼きのり・たまねぎ・レタス・きゅうり プロッコリー・えのきたけ・キャベツ トマト・にんじん・青ピーマン パレンシアオレンジ	幼児
8	水	米飯 豆腐ナゲット ひじきのこまサラダ さつま芋とかぼちゃの味噌汁	牛乳 小倉入り蒸しパン	木綿豆腐・鶏ひき肉・しらす干し 甘みそ・油揚げ・普通牛乳・鶏卵 あずき・スキムミルク	米・かたくり粉・マヨネーズ・砂糖 さつまいも・粉砕小麦粉・こま	イトトコ・ほしひじき・にんじん・きゅうり 西洋かぼちゃ・たまねぎ	おひさま
9	木	きのご飯 鯖の味噌焼き 切り干し大根の白和え えのきとわかめのすまし汁 りんご	牛乳 豆乳プリン	油揚げ・鶏もも・ペにざけ・麦みそ 木綿豆腐・普通牛乳・豆乳・ゼラチン きな粉	米・砂糖・こま・焼きふ メープルシロップ	生しいだけ・ほんしめじ・えのきたけ にんじん・しそ・切り干しだいこん ほうれんそう・わかめ・たまねぎ・りんご	幼児
10	金	米飯 肉じゃが きゅうりと豆腐の酢の物 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 チーズ春巻き	豚ロース・しらす干し・木綿豆腐 甘みそ・普通牛乳・プロセスチーズ	米・じゃがいも・砂糖・なたね油 しゅうまいの皮	たまねぎ・にんじん・生しいだけ グリーンピース・きゅうり・わかめ・なめこ	幼児
11	土	ハヤシライス 野菜サラダ オレンジ	牛乳 野菜スティック	普通牛乳・牛もも	米・なたね油・かたくり粉・砂糖 ビスケット	たまねぎ・にんじん・レタス・きゅうり プロッコリー・パレンシアオレンジ トマト	幼児
13	月	米飯 鯖のみそ煮 豆腐サラダ さつま汁	牛乳 マカロニきな粉	まさば・木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳 きな粉	米・薄力粉・なたね油・砂糖 さつまいも・マカニシゲティ	大根・きゅうり・ほうれんそう・にんじん ごぼう・たまねぎ	幼児
14	火	カレーライス アメリカンドッグ 枝豆 バナナ	牛乳 カルシウムヨーグルト	豚ロース・普通牛乳・ヨーグルト	米・じゃがいも・かたくり粉 なたね油	たまねぎ・にんじん・えだまめ・バナナ	幼児
15	水	米飯 さんまの竜田揚げと野菜添え 切り干し大根と昆布の煮物 きのこの味噌汁	牛乳 カップゼリー	さんま・豚かたロース・油揚げ 甘みそ・普通牛乳	米・なたね油・かたくり粉・こま油 砂糖・ゼリー	しょうが・西洋かぼちゃ・れんこん にんじん・刻み昆布・切り干しだいこん なめこ・えのきたけ・ぶなしめじ たまねぎ・乾燥しいだけ	なぎさ
16	木	米飯 おでん ひじきとほうれん草の納豆和え 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 ふのラスク	焼き竹筒・鶏卵・生揚げ 豚かたロース・挽きわり納豆 しらす干し・かつお節・木綿豆腐 甘みそ・普通牛乳・クリーム	米・じゃがいも・砂糖・焼きふ 有塩バター	大根・みつひし昆布・ほうれんそう にんじん・ほしひじき・たまねぎ・わかめ	幼児
17	金	米飯 鶏肉の唐揚げ 白菜としらすの酢の物 豆乳スープ オレンジ	牛乳 さつま芋羊羹	鶏もも・しらす干し・鶏ひき肉 絹ごし豆腐・豆乳・普通牛乳	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 さつまいも	はくさい・にんじん・ぶなしめじ パレンシアオレンジ・寒天	幼児
18	土	五目ご飯 チンゲン菜の胡麻和え じゃがいもの味噌汁	牛乳 ポップコーン	普通牛乳・豚ロース・油揚げ・甘みそ	米・なたね油・こま・じゃがいも 砂糖・ポップコーン	ごぼう・にんじん・乾しいだけ チンゲンサイ・たまねぎ・えのきたけ わかめ	幼児
20	月	米飯 カレイの野菜あんかけ ひじきと大豆の煮物 白菜の味噌汁 バナナ	牛乳 ヨーグルト 野菜スティック	まがれい・だいず・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・ヨーグルト	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 ブルーベリージャム・ビスケット	たまねぎ・にんじん・えのきたけ チンゲンサイ・ほしひじき・はくさい バナナ	幼児
21	火	米飯 カルシウムふりかけ 鉄前煮 納豆サラダ 卵とかんぴょうの味噌汁	牛乳 かぼちゃのチーズケーキ	煮干し・かつお節・鶏もも 焼き竹筒・挽きわり納豆・かつお節 鶏卵・油揚げ・甘みそ・普通牛乳 クリームチーズ・粉砕小麦粉	米・砂糖・なたね油・かたくり粉 マヨネーズ・薄力粉	あおのり・塩昆布・ごぼう・にんじん たけのこ・グリーンピース・生しいだけ れんこん・ほうれんそう・キャベツ イトトコ・かんぴょう・えのきたけ 西洋かぼちゃ	幼児
22	水	米飯 鯖の照り焼き ポテトサラダ えのきとわかめの味噌汁	牛乳 フルーツ杏仁	さわら・ロースハム・甘みそ 普通牛乳・低脂肪牛乳	米・じゃがいも・マヨネーズ 焼きふ・砂糖	にんじん・きゅうり・えのきたけ・わかめ たまねぎ・寒天・みかん缶詰	おひさま
24	金	肉うどん さつまいものうま煮 レバーの甘辛和え りんご	お茶 ゆかりおにぎり	牛もも・鶏肝臓・しらす干し	うどん・砂糖・さつまいも こま油・こま・米・かたくり粉	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・りんご しそ	幼児
25	土	豚肉の時雨煮の混ぜご飯 かぼちゃの煮物 小松菜と豆腐の味噌汁	牛乳 ミレービスケット	普通牛乳・豚かたロース・木綿豆腐 甘みそ	米・なたね油・砂糖・ビスケット	にんじん・西洋かぼちゃ・こまつな たまねぎ	幼児
27	月	米飯 鮭のマヨネーズ焼き 彩りサラダ えのきとわかめのすまし汁	牛乳 もちもちチーズパン	ペにざけ・鶏卵・プロセスチーズ ロースハム・普通牛乳 パルメザンチーズ	米・マヨネーズ・砂糖・なたね油 焼きふ・白玉粉	プロッコリー・にんじん・きゅうり・えのきたけ わかめ・たまねぎ	幼児
28	火	赤飯 れんこんハンバーグ キャベツとコーンのサラダ かきたま汁 バナナ	牛乳 誕生日ケーキ	あずき・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 普通牛乳・ホイップクリーム	米・パン粉・なたね油・マヨネーズ 焼きふ・粉砕小麦粉・砂糖 マーガリン	たまねぎ・れんこん・キャベツ・イトトコ にんじん・生しいだけ・ほうれんそう バナナ・パレンシアオレンジ	幼児
29	水	お弁当	牛乳 ポテトチップ	普通牛乳	ポテトチップス		幼児
30	木	米飯 (あきたこまち) きりたんぼ鱈 白菜と厚揚げの煮物 いぶりがっこ 納豆汁	牛乳 胡麻クッキー	鶏もも・生揚げ・挽きわり納豆 木綿豆腐・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・鶏卵	米・砂糖・さといも・薄力粉 無塩バター・こま	まいだけ・ごぼう・はくさい・根菜ねぎ にんじん・たくあん漬け・ぶなしめじ たまねぎ・大根・なめこ	幼児
1	金	米飯 鯖の西京焼き 小松菜のこましらす和え 豆腐とわかめのすまし汁 オレンジ	牛乳 グリーンホットケーキ	さわら・甘みそ・しらす・絹ごし豆腐 普通牛乳・鶏卵・スキムミルク	米・こま・砂糖・粉砕小麦粉 有塩バター・メープルシロップ	こまつな・キャベツ・にんじん・わかめ たまねぎ・パレンシアオレンジ ほうれんそう	幼児
2	土	牛肉の混ぜご飯 ほうれん草のお浸し 大根の味噌汁	牛乳 畑のクラッカー	普通牛乳・牛ひき肉・かつお節 油揚げ・甘みそ	米・砂糖・なたね油 お仏アレーグラー	グリーンピース・にんじん・ほうれんそう わかめ・たまねぎ・えのきたけ・大根	幼児
4	月	米飯 焼き鯖の煮付け ひじきの白和え ぶた汁	牛乳 メロンパンクッキー	まさば・木綿豆腐・豚かたロース 油揚げ・甘みそ・普通牛乳・鶏卵	米・砂糖・こま・粉砕小麦粉 なたね油	たまねぎ・しょうが・ほしひじき・にんじん きゅうり・大根・ごぼう・はくさい りょくとうもやし	幼児

※献立は、都合により変更することがあります。
 ※延長保育のおやつは、基本は市販のおやつを使用しています。
 ※早迎えの際の市販のおやつをご希望の方は、給食室に取りに来て下さい。