



11月 給食献立表



2024年

日	曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	ディスプレイ
1	金	米飯 鯖のカレームニエル 野菜サラダ 白菜のクリームスープ	牛乳 きな粉クッキー	さわら・普通牛乳・スキムミルク ベーコン・きな粉・鶏卵	米・有塩バター・薄力粉・砂糖 なたね油・かたくり粉・無塩バター	レタス・きゅうり・トマト・ブロッコリー はくさい・えのきたけ	幼児
2	土	マーボー丼 きゅうりのナムル わかめスープ	牛乳 畑のクラッカー	普通牛乳・木綿豆腐・牛ひき肉 豚ひき肉	米・なたね油・かたくり粉・ごま油 砂糖・ごま・オリーブオイル	たまねぎ・にんじん・にら・生しいたけ きゅうり・りょくとうもやし・わかめ わかめ	幼児
5	火	米飯 カレイの南蛮 納豆サラダ 大根の味噌汁	牛乳 マーブル蒸しパン	まがれい・挽きわり納豆・かつお節 油揚げ・甘みそ・普通牛乳・鶏卵	米・かたくり粉・なたね油・ごま油 砂糖・マヨネーズ・オリーブオイル	葉ねぎ・ほうれんそう・キャベツ・にんじん スイートピー・大根・わかめ・たまねぎ えのきたけ	幼児
6	水	カレーライス ミニアメリカンドック 枝豆 パナナ	牛乳 お好み焼き	豚ロース・ウインナー・鶏卵 普通牛乳・スキムミルク 豚かたロース・かつお節	米・じゃがいも・なたね油・かたくり粉 オリーブオイル・薄力粉・ながいも	たまねぎ・にんじん・えだまめ・バナナ キャベツ・あおのり	幼児
7	木	米飯 鶏つくねの照り煮 根菜の煮物 そうめんの味噌汁	牛乳 カルシウムヨーグルト	鶏ひき肉・木綿豆腐・豚ロース 油揚げ・甘みそ・普通牛乳 ヨーグルト	米・パン粉・かたくり粉・なたね油 砂糖・さといも・そうめん・ひやむぎ	根深ねぎ・しょうが・にんじん・たまねぎ 青ピーマン・大根・ごぼう・グリーンピース	幼児
8	金	米飯 さんまの竜田揚げと野菜添え さつまいものレモン煮 心となめこの味噌汁 オレンジ	牛乳 心のラスク	さんま・甘みそ・普通牛乳・クリーム	米・なたね油・かたくり粉・さつまいも 有塩バター・砂糖・焼きふ	しょうが・西洋かぼちゃ・れんこん にんじん・レモン・なめこ・たまねぎ バレンシアオレンジ	幼児
9	土	豚肉の時雨煮の混ぜご飯 小松菜のお浸し 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 ポップコーン	豚かたロース・かつお節・木綿豆腐 甘みそ・普通牛乳	米・なたね油・砂糖・ポップコーン	にんじん・ごまつな・たまねぎ・わかめ	幼児
11	月	米飯 鮭のムニエル ささみのカレーサラダ コーンスープ	牛乳 チヂミ	ペにざけ・ささ身・低脂肪牛乳 スキムミルク・普通牛乳・鶏卵 しらす干し	米・薄力粉・有塩バター・マヨネーズ 砂糖・かたくり粉・ごま油・ごま 上新粉	キャベツ・きゅうり・にんじん・スイートピー スイートピー缶詰・たまねぎ・にら	幼児
12	火	米飯 酢豚 小松菜と焼き海苔のサラダ かきたま汁	牛乳 かぼちゃのチーズケーキ	豚ばら・鶏卵・普通牛乳 クリームチーズ	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 ごま油・ごま・焼きふ・薄力粉	しょうが・たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・たけのこ・ごまつな りょくとうもやし・焼きのり・ほうれんそう 西洋かぼちゃ	幼児
13	水	きつねうどん 小松菜のごましらす和え レバーの甘辛和え オレンジ	牛乳 パンプリン	焼き竹輪・油揚げ・しらす干し 鶏肝臓・普通牛乳・鶏卵 低脂肪牛乳・スキムミルク	うどん・砂糖・ごま・かたくり粉・ごま油 食パン	にんじん・わかめ・ごまつな・キャベツ バレンシアオレンジ	なごさ
14	木	お弁当	牛乳 カリボテ	普通牛乳	せんべい		幼児
15	金	炊き込みご飯 鯖の塩焼き チンゲンサイと油揚げの胡麻和え ぶた汁	牛乳 ヨーグルト 野菜スティック	鶏ひき肉・油揚げ・まさば 豚かたロース・甘みそ・普通牛乳 ヨーグルト	米・なたね油・塩麹・ごま・砂糖 ブルーベリージャム・ビスケット	にんじん・生しいたけ・ごぼう さやいんげん・チンゲンサイ・にんじん 大根・はくさい・りょくとうもやし	幼児
16	土	ハヤシライス 野菜サラダ オレンジ	牛乳 ミレービスケット	牛もも・普通牛乳	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 トマト・ブロッコリー・バレンシアオレンジ	幼児
18	月	米飯 鶏のごまパン粉焼き ひじきのごまサラダ えのきたけわかめのすまし汁 バナナ	牛乳 スイートフル	鶏もも・しらす干し・普通牛乳・鶏卵	米・薄力粉・パン粉・ごま・なたね油 マヨネーズ・砂糖・焼きふ・ロールパン 有塩バター	しょうが・ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートピー・えのきたけ・わかめ・たまねぎ バナナ	幼児
19	火	米飯 鯖の味噌焼き 小松菜の白和え たまねぎの味噌汁	牛乳 誕生日ケーキ	ペにざけ・まみそ・木綿豆腐・油揚げ 甘みそ・普通牛乳・鶏卵・ホイップクリーム	米・砂糖・ごま・オリーブオイル マーガリン	しそ・ごまつな・にんじん・たまねぎ えのきたけ・キャベツ・みかん缶詰	幼児
20	水	米飯 おでん 白菜としらすの酢の物 心とわかめの味噌汁 りんご	牛乳 台湾カステラ	焼き竹輪・鶏卵・生揚げ 豚かたロース・しらす干し・甘みそ 普通牛乳	米・じゃがいも・砂糖・焼きふ・薄力粉 なたね油	大根・みついし昆布・はくさい・にんじん たまねぎ・わかめ・りんご	離乳食
21	木	米飯 赤魚の照り焼き 野菜ときざみのりのサラダ さつまい	牛乳 カップゼリー	あかうお・しらす干し・甘みそ 木綿豆腐・普通牛乳	米・ごま油・砂糖・さつまいも・ゼリー	はくさい・にんじん・きゅうり・焼きのり ごぼう・たまねぎ	幼児
22	金	米飯 肉じゃが ちくわの酢の物 ほうれん草と厚揚げの味噌汁	牛乳 フルーツポンチ	豚ロース・焼き竹輪・生揚げ・甘みそ 普通牛乳	米・じゃがいも・砂糖・なたね油	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・きゅうり・ほうれんそう わかめ・りんご・パインアップル缶詰 みかん缶詰・ネクタリン・バナナ	幼児
25	月	米飯 鯖のみぞれ煮 小松菜の梅じゃこ和え 豆乳みそ汁 オレンジ	牛乳 チーズ春巻き	まさば・しらす干し・生揚げ 淡色辛みそ・豆乳・普通牛乳 プロセスチーズ	米・薄力粉・なたね油・砂糖 さつまいも・しゅうまいの皮	大根・ごまつな・梅干し・大根・にんじん ごぼう・たまねぎ・ぶなしめじ バレンシアオレンジ	幼児
26	火	赤飯 鶏肉から揚げ チーズサラダ さつま芋とかぼちゃの味噌汁	牛乳 誕生日ケーキ	あずき・鶏もも・プロセスチーズ 甘みそ・油揚げ・普通牛乳・鶏卵 ホイップクリーム	米・薄力粉・なたね油・かたくり粉 砂糖・さつまいも・オリーブオイル マーガリン・日本ぐり	しょうが・きゅうり・トマト・ブロッコリー レタス・にんじん・西洋かぼちゃ・たまねぎ	幼児
27	水	米飯 れんこんハンバーグ 桜エビのサラダ ほうれん草のポタージュ	牛乳 ミレービスケット	牛ひき肉・豚ひき肉・干しえび 低脂肪牛乳・スキムミルク・普通牛乳	米・パン粉・なたね油・マヨネーズ かたくり粉・ビスケット	たまねぎ・れんこん・ブロッコリー・キャベツ ほうれんそう・スイートピー	おひさま
28	木	黒豆ごはん 鮭と大根の煮付け ほうれん草の白和え 納豆汁	牛乳 心もち	いり大豆・ぎんざけ・木綿豆腐 挽きわり納豆・油揚げ・普通牛乳 鶏卵	米・砂糖・ごま・さといも・薄力粉	大根・にんじん・ほうれんそう・干ししいき ごぼう・なめこ・根深ねぎ・根みつば	幼児
29	金	味噌ラーメン キャベツの胡麻和え 金時豆の煮物 パナナ	お茶 たくあんのおにぎり	豚かたロース・甘みそ・油揚げ うすら豆・しらす干し	中華めん・ごま油・有塩バター・ごま 砂糖・米	りょくとうもやし・スイートピー・にんじん ほうれんそう・キャベツ・バナナ たくあん漬	幼児
30	土	ピピンバ ひじきの煮物 心とわかめの味噌汁	牛乳 カリボテ	牛かた・油揚げ・甘みそ・普通牛乳	米・なたね油・ごま油・砂糖・焼きふ せんべい	だいずもやし・きゅうり・にんじん・しょうが ほしひじき・にんじん・たまねぎ・わかめ	幼児
2	月	米飯 鶏肉のレモン焼き 豆腐サラダ かぼちゃの味噌汁	牛乳 メロンパンクッキー	鶏もも・木綿豆腐・甘みそ・油揚げ 普通牛乳・鶏卵	米・なたね油・砂糖・オリーブオイル	レモン・きゅうり・ほうれんそう・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ	幼児
3	火	夕焼けご飯 鮭の西京焼き きゅうりとうらの酢の物 けんちん汁 りんご	牛乳 畑のクラッカー	ペにざけ・甘みそ・しらす干し 木綿豆腐・油揚げ・普通牛乳	米・ごま油・砂糖・さといも オリーブオイル	にんじん・きゅうり・わかめ・ごぼう・大根 りんご	幼児
4	水	米飯 鶏肉と大根の照り煮 もやしの胡麻和え 小松菜と豆腐の味噌汁	牛乳 グリーンホットケーキ	鶏もも・木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳 鶏卵・スキムミルク	米・薄力粉・なたね油・砂糖・ごま オリーブオイル・有塩バター メープルシロップ	大根・にんじん・グリーンピース りょくとうもやし・きゅうり・ごまつな ほうれんそう・たまねぎ	なごさ

※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。
 ※おひさま組は食べやすさによって食材を変更する場合があります。
 ※おひさま組はお弁当にりんごを入れる場合は、給食と同様に加熱して、
 喉に詰まりにくい柔らかさにしてください。