



# 11月 献立表



令和6年

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	麦ご飯 味噌汁 ポークビーンズ キャベツとごぼうの和風マヨサラダ 柿 麦茶	いがり坊や 麦茶	味噌 大豆 豚肉 スキムミルク	米 押し麦 小切麩 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 薄力粉 そうめん	干しいたけ もやし 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン ダイストマト キャベツ ごぼう かき 南瓜	水 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶 塩
2	土	ボン菓子 麦茶	和風トースト コンソメスープ コーンソテー りんご 麦茶	せんべい 牛乳	ロースハム チーズ 牛乳	食パン 無塩バター せんべい ボン菓子	焼きのり 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン りんご	水 塩 チキンスープの素 麦茶
5	火	せんべい 麦茶	肉野菜うどん さつま芋の甘煮 オレンジ 麦茶	味噌焼きおにぎり 麦茶	豚肉 味噌	うどん さつま芋 米 せんべい	大根 人参 干しいたけ 長 ねぎ 昆布 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 万能つけ 麦茶
6	水	小魚 麦茶	青のりご飯 味噌汁 えび入りかき揚げ 白菜の甘酢和え パナナ 麦茶	グレープフルーツゼリー 牛乳	高野豆腐 味噌 えび 牛乳 煮干し	米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素	青のり 干しいたけ もやし しめじ 昆布 玉ねぎ れんこん 人参 白菜 きゅうり パナナ	水 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
7	木	人参煮 麦茶	【立冬】里芋ご飯 すまし汁 いわしの煮つけ 小松菜のお浸し チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	油揚げ いわしの煮付 かつお節 チーズ 牛乳	米 里芋 小切麩 いちごジャム クラッカー 砂糖	さやいんげん 干しいたけ 長ねぎ わかめ 昆布 大根 小松菜 キャベツ 人参	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
8	金	かみかみ昆 布 麦茶	ご飯 根菜の味噌汁 ひき肉入り玉子焼き なめたけ和え パイナップル 麦茶	きな粉蒸しパン 牛乳	味噌 鶏卵 鶏肉 きな粉 牛乳	米 里芋 ごま油 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 大根 人参 ごぼう ほうれん草 万能ねぎ 昆布 ひじき グリーンピース 白菜 なめ茸 パイナップル	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー
9	土	ビスケット 麦茶	鶏そぼろ丼 味噌汁 かぶときゅうりの塩もみ グレープフルーツ 麦茶	ビスケット 麦茶	鶏肉 油揚げ 味噌	米 油 砂糖 ごま ビスケット マンナビスケット	玉ねぎ しょうが ほうれん草 干しいたけ 南瓜 えのき茸 昆布 かき きゅうり グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
11	月	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきの煮物 柿 麦茶	ポテトチップス 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉 油揚げ チーズ	米 塩こうじ 油 じゃが芋	干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 ひじき しらたき 人参 グリーンピース かき	水 万能つけ 塩 麦茶
12	火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき 温野菜サラダ りんご 麦茶	おからクッキー 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 おから 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉 ごま	干しいたけ 大根 しめじ ほうれん草 昆布 ひじき 人参 長ねぎ キャベツ りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶
13	水	せんべい 麦茶	ご飯 かき玉汁 豚肉のうま煮 中華ドレッシング和え オレンジ 麦茶	のりじゃこ焼き 麦茶	鶏卵 豚肉 厚揚げ しらす かつお節	米 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ 油 せんべい	干しいたけ 玉ねぎ 万能ねぎ 昆布 人参 白菜 大根 チンゲン菜 オレンジ 青のり	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 料理酒 穀物酢 塩 麦茶
14	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の玉子とじ もやしの海苔和え パナナ 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 フルーツパン さつま芋	干しいたけ 南瓜 にら 昆布 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし 小松菜 焼きのり パナナ	水 万能つけ 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
15	金	蒸しじゃが芋 麦茶	【七五三祝い】 赤飯 お吸い物 鮭の味噌焼き ほうれん草と油揚げの和え物 ぶどうゼリー 麦茶	クレープ 牛乳	小豆 かつお節 鮭 味噌 油揚げ 鶏卵 牛乳	米 もち米 ごま 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター じゃが芋	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 白菜 ぶどうジュース アガー パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つけ 麦茶 ココア
16	土	ウエハース 麦茶	スープパスタ 人参しりしり パイナップル 麦茶	せんべい 牛乳	鶏肉 牛乳	スバゲティ ごま油 ごま せんべい ウエハース	玉ねぎ ほうれん草 しめじ えのき茸 人参 パイナップル	チキンスープの素 水 塩 麦茶
18	月	ビスケット 麦茶	塩焼きそば 中華スープ さつま芋サラダ グレープフルーツ 麦茶	ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 マンナビスケット	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン チンゲン菜 大根 干しいたけ きゅうり グレープフルーツ	こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 水 麦茶
19	火	小魚 麦茶	玄米入りご飯 春雨スープ マーボー豆腐 もやしナムル 柿 麦茶	ごまおこし 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳 煮干し	米 玄米 春雨 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま コーンフレーク 無塩バター マッシュマロ	コーン わかめ 長ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれん草 人参 かき	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶
20	水	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き じゃが芋の炒め物 りんご 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	厚揚げ 味噌 鶏肉 ふりかけかつお	米 薄力粉 パン粉 油 じゃが芋 砂糖	干しいたけ えのき茸 小松菜 昆布 にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 りんご 大根	水 料理酒 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ みりん 麦茶
21	木	せんべい 麦茶	ビビンバ丼 味噌汁 和風サラダ オレンジ 麦茶	あんまん 牛乳	豚肉 味噌 こしあん 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 中力粉 せんべい	しょうが ほうれん草 もやし 人参 オレンジ 干しいたけ かぶ 長ねぎ しめじ	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 塩 ベーキングパウダー
22	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	【小雪】まいたけご飯 味噌汁 赤魚の竜田揚げ ブロッコリーとささみの和え物 りんご 麦茶	ボンデケージョ 牛乳	油揚げ 味噌 赤魚 鶏肉 チーズ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 薄力粉	まいたけ 人参 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 にんにく しょうが 南瓜 ブロッコリー もやし りんご	水 万能つけ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
25	月	ボン菓子 麦茶	黒米入りご飯 コンソメスープ パンパンチキンカレー フレンチサラダ ヨーグルト 麦茶	レーズン蒸しパン 麦茶	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 黒米 油 砂糖 薄力粉 ボン菓子	玉ねぎ 南瓜 人参 キャベツ コーン レーズン	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
26	火	かみかみ昆 布 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き れんこんのきんぴら パイナップル 麦茶	キャベツのお好み焼き 牛乳	味噌 鶏肉 焼き竹輪 かつお節 牛乳	米 小切麩 砂糖 ごま油 油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ チンゲン菜 なめこ 昆布 しょうが にんにく りんご 人参 れんこん しらたき グリーンピース パイナップル キャベツ 書のり	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー 塩 中濃ソース
27	水	クラッカー 麦茶	チャーハン ワンタンスープ ナムル グレープフルーツ 麦茶	ポパイ団子 麦茶	豚肉 干しえび	米 油 ごま油 ワンタン 砂糖 ごま 白玉粉 片栗粉 クラッカー	玉ねぎ コーン ビーマン 長ねぎ わかめ チンゲン菜 もやし 人参 グレープフルーツ ほうれん草	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 みりん
28	木	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 筑前煮 納豆和え 柿 麦茶	ふかしさつま芋 牛乳	厚揚げ 味噌 鶏肉 納豆 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋	干しいたけ えのき茸 小松菜 昆布 大根 ごぼう 人参 白菜 ほうれん草 かき	水 万能つけ みりん 麦茶 こいくちしょうゆ
29	金	蒸しじゃが芋 麦茶	丸パン オニオンスープ ハンバーグ ポテトフライ りんご 麦茶	パースデーケーキ 紅茶	豚肉 木綿豆腐 チーズ 鶏卵 牛乳 クリーム	丸パン 油 パン粉 片栗粉 じゃが芋 薄力粉 砂糖	玉ねぎ コーン ハセリ レタス トマト りんご	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
30	土	ビスケット 麦茶	おにぎり 味噌汁 ウィンナー 大根のしらす和え オレンジ 麦茶	ビスケット 牛乳	味噌 ウィンナー しらす 牛乳	米 ビスケット マンナビスケット	干しいたけ もやし しめじ にら 昆布 大根 人参 きゅうり オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼	目標量	504	20.8	270	1.6
児	平均量	595	20.7	243	1.4
乳	目標量	461	16.1	225	1.5
児	平均量	501	17.1	207	1.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。