

日付	献立名			材料名・体内でのほたらき			栄養価 エネルギー 4歳児 (kcal)
	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	牛乳 野菜せんべい	中国 ご飯 ホイコーロー わかめスープ ほうれん草の胡麻マヨ和え パナナ	牛乳 キャラメルプリン	牛乳 豚肉 味噌 白す干し わかめ 生クリーム	米 砂糖 ゴマ油 ゴマ マヨネーズ	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 しめじ 白ネギ パナナ	509
2 日	 11月2日(日), 3日(文化の日) 休日保育 (お弁当を持ってくるください。)						
3 祝							
4 火	牛乳 ビスケット	岩手 栗ご飯 豚肉とじゃが芋の煮物 パナナ 胡瓜の酢の物 けんちん汁	牛乳 れんこん チップス	牛乳 豚肉 卵 わかめ 豆腐	米 じゃが芋 砂糖 ゴマ 油	栗 人参 大根葉 玉ねぎ 絹さや 胡瓜 蓮根 大根 ごぼう 椎茸 ねぎ パナナ	510
5 水	牛乳 ヨーグルト	ご飯 鮭の照り焼き かぼちゃサラダ 生姜豚汁 グレープフルーツ	牛乳 ちくわマヨトースト	牛乳 鮭 豚肉 ちくわ 味噌	米 マヨネーズ 食パン 砂糖	キャベツ 南瓜 胡瓜 人参 玉ねぎ ねぎ えのき 大根 グレープフルーツ	522
6 木	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉の焼肉炒め マカロニサラダ バナナと卵のすまし汁 キウイフルーツ	牛乳 コーン蒸しパン	牛乳 豚肉 ハム 卵	米 マカロニ マヨネーズ 砂糖 ホットケーキミックス	たまねぎ 人参 ビーツ コーン 胡瓜 えのき ねぎ キウイフルーツ	507
7 金	牛乳 野菜ボーロ	いい歯の日 じゃこわかめご飯 かみかみサラダ シャキシャキハンバーグ 手作りデミグラスソース〜根菜スープ りんご	牛乳 モンブラン	牛乳 じゃこ 豚肉 牛肉 卵 バター わかめ 生クリーム	米 パン粉 砂糖 里芋 マヨネーズ ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 切干大根 蓮根 ごぼう 栗 大根 ねぎ りんご 胡瓜	513
8 土	牛乳 小魚せん	献立 ご飯 カレイの西京焼き オレンジ 蒸しどりとキャベツの和え物 すまし汁	牛乳 バナナケーキ	牛乳 カレイ 白みそ 鶏肉 カマゴ 卵	米 麩 砂糖 ホットケーキミックス	ブロッコリー キャベツ コーン 玉ねぎ 人参 ねぎ バナナ オレンジ	498
9 日	休日保育 (お弁当を持ってくるください。)						
10 月	牛乳 人参せんべい	蓮根シャキシャキドライカレー 五色生酢 ほうれん草のかき卵汁 グレープフルーツ	牛乳 コロコロラスク	牛乳 豚肉 牛肉 卵 わかめ	米 砂糖 食パン 油 バター	蓮根 玉葱 人参 大根 胡瓜 ほうれん草 えのき グリーンピース グレープフルーツ	516
11 火	牛乳 アンパンマンせん	ご飯 鶏つくねと根菜のだし煮 和風サラダ ほうれん草と卵の生姜スープ オレンジ	牛乳 かぼちゃ 蒸しパン	牛乳 鶏肉 白す干し 卵	米 小麦粉 砂糖 ゴマ ゴマ油 油 里芋	ねぎ 蓮根 人参 生姜 いんげん 大根 大根葉 ほうれん草 オレンジ 南瓜	488
12 水	牛乳 ビスケット	長崎 長崎ちゃんぽん 手作り餃子 トマトサラダ みかん	牛乳 鮭おむすび	牛乳 豚肉 枝豆 鮭 かまぼこ	中華麺 餃子の皮 ゴマ 米	人参 キャベツ 玉ねぎ 胡瓜 コーン もやし しめじ 大葉 絹さや みかん トマト	483
13 木	牛乳 ほうれん草せん	ご飯 鯖の味噌煮 れんこんひじきサラダ 青梗菜のかに玉スープ パナナ	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 鯖 ひじき ツナ 卵 味噌	米 マヨネーズ さつま芋 ホットケーキミックス 砂糖 ゴマ	蓮根 人参 いんげん 青梗菜 玉ねぎ ねぎ バナナ	522
14 金	牛乳 バナナ	七五三 赤飯 鶏肉の唐揚げ 切干の紅白サラダ お祝い献立 かまぼこのすまし汁 りんご	牛乳 スイートポテト	牛乳 鶏肉 かまぼこ バター たまご カニカマ	米 片栗粉 さつま芋 砂糖 マヨネーズ	生姜 にんにく キャベツ 人参 玉ねぎ 三つ葉 りんご 大根 大根葉	518
15 土	牛乳 ビスケット	食パン クリームシチュー ブロッコリーサラダ パナナ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 鶏肉 ハム	食パン じゃが芋 ゴマ 砂糖 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン パナナ	506
16 日	休日保育 (お弁当を持ってくるください。)						
17 月	牛乳 南瓜せんべい	具だくさん煮込みうどん チーズオムレツ コールスローサラダ パナナ	牛乳 抹茶ケーキ	牛乳 豚肉 卵	うどん 里芋 マヨネーズ ホットケーキミックス 砂糖	大根 人参 白ねぎ キャベツ コーン 胡瓜 いんげん パナナ	507
18 火	牛乳 ヨーグルト	イタリア ご飯 ボークピカタ ミモザサラダ ミネストローネスープ グレープフルーツ	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 豚肉 卵 ハム ベーコン チーズ	米 小麦粉 油 マヨネーズ じゃがいも 砂糖 ホットケーキミックス	キャベツ バセリ 胡瓜 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 トマト グレープフルーツ	519
19 水	牛乳 小魚せん	鮭ときこの炊込みご飯 鶏肉ごま風味揚げ 小松菜しらす和え 豆腐みそ汁 りんご	牛乳 みかんゼリー	牛乳 鮭 鶏肉 揚げ 豆腐	米 ゴマ 小麦粉 片栗粉 砂糖	人参 舞茸 大根葉 りんご ブロッコリー 小松菜 玉ねぎ えのき ねぎ 白菜 しいたけ 人参	493
20 木	牛乳 アンパンマンせん	北海道 あんかけ焼そば 石狩汁 切昆布 と切干大根の和え物 キウイフルーツ	牛乳 もちもちきな粉	牛乳 豚肉 卵 鮭 白みそ きな粉 昆布	中華麺 ゴマ油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 白玉粉 ホットケーキミックス	玉ねぎ 絹さや 大根 胡瓜 白ねぎ キウイフルーツ 大根 人参 大根葉 オクラ	502
21 金	牛乳 野菜ボーロ	五穀ご飯 天ぷら盛合わせ 大根の酢の物 オクラみそ汁 パナナ	牛乳 チーズせんべい	牛乳 わかめ 豆腐 味噌 エビ	米 天ぷら粉 ゴマ	玉ねぎ パナナ さつま芋 ビーツ	521
22 土	牛乳 野菜せんべい	ご飯 鯖のムニエル ごぼうサラダ 卵スープ グレープフルーツ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 鯖 バター 卵 ベーコン わかめ きな粉	米 小麦粉 マヨネーズ ゴマ油 マカロニ 砂糖	キャベツ ごぼう 人参 胡瓜 コーン 玉ねぎ ねぎ グレープフルーツ	
23 日	休日保育 (お弁当を持ってくるください。)						
24 祝	 11月23日(勤労感謝の日), 24日(振替休日) 休日保育 (お弁当を持ってくるください。)						
25 火	牛乳 ほうれん草せん	ご飯 鮭のもみじ揚げ 高野豆腐の煮物 春雨と卵のスープ キウイフルーツ	牛乳 はんぺん ボール	牛乳 鮭 卵 高野豆腐 ちくわ はんぺん ツナ 味噌	米 さつま芋 小麦粉 砂糖 春雨 マヨネーズ 片栗粉	人参 ねぎ ブロッコリー いんげん ねぎ キウイフルーツ コーン	505
26 水	牛乳 小魚せん	韓国 ご飯 春雨入りブルコギ 白菜のごま和え 白ネギとわかめの韓国風スープ パナナ	牛乳 人参ケーキ	牛乳 豚肉 ちくわ わかめ	米 春雨 ごま 砂糖 ゴマ油 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 パナナ 白菜 白ねぎ 白菜	508
27 木	牛乳 マンナビスケット	ご飯 鯖のねぎ味噌焼 カリフラワーマリネ さつま芋ときこのスープ 柿	牛乳 いちごヨーグルト	牛乳 鯖 味噌 ヨーグルト	米 マヨネーズ 砂糖 さつま芋	白ねぎ キャベツ ねぎ カリフラワー ビーツ 椎茸 えのき 柿	497
28 金	牛乳 バナナ	ドイツ ご飯 バックフィッシュ みかん 切干大根ときこのサラダ ソーセージスープ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 カレイ 卵 ベーコン ウインナー	米 パン粉 小麦粉 バター 砂糖 ゴマ油 じゃが芋 油 ホットケーキミックス パン	ブロッコリー しめじ 人参 アスパラ たまねぎ えのき オレンジ	503
29 土	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉の西京焼き 里芋の煮物 茄子の味噌汁 パナナ	牛乳 フルーツケーキ	牛乳 鶏肉 味噌 卵	米 砂糖 里芋 油 ホットケーキミックス	いんげん 人参 大根葉 なす 玉葱 ねぎ パナナ	511
30 日	休日保育 (お弁当を持ってくるください。)						

11月の行事予定

- ☆ 4日(火) 文化の日のつどい
- ☆ 5日(水) 内科健診 (白・桃・ひよこ組)
- ☆ 7日(金) 誕生日会・いい歯の日のつどい
- ☆ 14日(金) 七五三の参拝 (青・桃組)
- ☆ 21日(金) 勤労感謝の日のつどい

11月の給食チャレンジ

今月は、ハンバーグとの相性が良い
『デミグラスソース』作りに挑戦します！
玉ねぎ、トマト、バターをじっくり煮込んで素材の
うま味を凝縮して、子どもたちが食べやすい、やさし
い味を目指して頑張ります！！
ハンバーグには、噛む力を育てる”
く刻んで混ぜ込みます。



※メニュー及び食材は、仕入れの都合で変更することがあります。