



11月給食献立表



上段は1～2歳・下段は3～6歳の栄養表示です。↓

日付	朝おやつ	献立名	昼おやつ	あかのグループ からだをつくる	きいろのグループ からだのエネルギーになる	みどりのグループ からだを病気からまもる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
4 (火)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・ほうれんそうとにんじんのスープ スペイン風オムレツ・ジャーマンポテト みかん	牛乳 かぼちゃのスティックケーキ	牛乳 卵 ソーセージ 豆乳	米 油 じゃがいも ごま 米粉 砂糖	たまねぎ ビーマン コーン エリンギ ブロッコリー ほうれんそう にんじん みかん かぼちゃ	478 606	15.4 19.4	16.4 20.0
5 (水)	麦茶 バナナ	三色丼・呉汁 ごまにんじん・りんご	牛乳 きな粉クッキー	豚ひき肉 卵 大豆 かまぼこ みそ 牛乳 きな粉 乳飲料	米 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 バター	ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ りんご	486 649	15.4 21.9	17.5 25.4
6 (木)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・だいこんとチンゲンサイのみそ汁 魚のカレームニエル・厚揚げのそぼろ煮 オレンジ	麦茶 さつまいものおにぎり	白身魚 豚ひき肉 厚揚げ みそ	米 米粉 バター 油 砂糖 でんぶん 里芋 さつまいも ごま	しょうが たまねぎ にんじん 乾しいたけ チンゲンサイ だいこん ごぼう ねぎ オレンジ	472 551	19.5 20.7	15.1 14.9
7 (金)	牛乳 ビスケット	ごはん・切干大根のみそ汁・こふきいも 鶏肉のマーメレード焼き・ほうれんそうとごぼうの和え物 りんごゼリー	牛乳 高野豆腐のかりんとろ	牛乳 鶏肉 牛ひき肉 豆腐 みそ 青のり 高野豆腐 乳飲料	米 ジャム でんぶん 油 砂糖 じゃがいも ゼリー	にんにく ほうれんそう ごぼう にんじん コーン 干しいたけ かぶ しめじ	458 568	22.2 29.2	15.7 18.7
10 (月)	牛乳 せんべい	チャーハン・チンゲンサイのスープ かぼちゃ煮・もも	牛乳 バナナのココアクリーム添え	牛乳 ソーセージ 卵 ひじき 昆布 鶏肉 豆腐 生クリーム	米 ごま油 砂糖 純ココア ウエハース	たまねぎ にんじん 乾しいたけ かぼちゃ チンゲンサイ もも バナナ	476 591	15.0 18.7	15.5 18.1
11 (火)	麦茶 ウエハース	ごはん・かぶとわかめのみそ汁・バナナ 魚のすだちソースかけ・うめドレサラダ	牛乳 こまつなケーキ	白身魚 わかめ みそ ツナ 牛乳 乳飲料	米 米粉 油 砂糖 ホットケーキ粉	すだち かぶ たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ だいこん きゅうり 梅干し バナナ こまつな	447 588	16.8 21.2	11.9 16.2
12 (水)	牛乳 ソフトせんべい	パン・モコモコサラダ・オレンジ さつまいもとしめじ入り手作りりんごのシチュー	牛乳 たこ焼き風おにぎり	牛乳 鶏肉 乳飲料 ハム かつお節 青のり	パン さつまいも 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米 天かす	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ ブロッコリー オレンジ	437 592	18.4 25.2	15.2 18.9
13 (木)	牛乳 ビスケット	ごはん・はるさめスープ・りんご 魚のオニオンヨーグルト焼き・かぶらとブロッコリーのサラダ	牛乳 ミロマフィン	牛乳 白身魚 ヨーグルト 卵	米 ノンエッグマヨネーズ でんぶん ドレッシング はるさめ ホットケーキ粉 ミロ 砂糖 油	たまねぎ にんじん かぶ バセリ ブロッコリー チンゲンサイ ねぎ りんご	485 608	18.1 20.1	16.3 20.2
14 (金)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・白いんげん入りみそ汁 鶏肉のマヨパン粉焼き・手作りんごソースのサラダ ぶどうゼリー	麦茶 赤飯	鶏肉 いんげんまめ みそ あずき 焼きのり	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 砂糖 油 じゃがいも ゼリー もち米 ごま	キャベツ はくさい りんご にんじん たまねぎ コーン ねぎ	442 533	16.4 20.3	12.2 12.5
17 (月)	牛乳 バナナ	木の葉丼・さつまいもときののみそ汁 ほうれんそうのごま和え・もも	牛乳 りんごのケーキ	牛乳 かまぼこ 卵 みそ 練乳 乳飲料	米 砂糖 ごま さつまいも ホットケーキ粉	バナナ たまねぎ にんじん 乾しいたけ グリーンピース ほうれんそう しめじ えのきたけ ごぼう ねぎ もも りんご	464 565	14.2 17.4	9.6 11.0
18 (火)	牛乳 さくつとポテト	ごはん・だいこんのすまし汁・りんご さけのバタームニエル・豚肉とごぼうの煮物	麦茶 菜飯おにぎり	さけ 豚肉 豆腐 しらす	米 米粉 油 バター こんにゃく 砂糖 ごま	レモン しょうが ごぼう れんこん にんじん グリンピース だいこん ねぎ りんご こまつな	455 514	21.2 22.6	12.2 11.8
19 (水)	牛乳 せんべい	ごはん・豆腐とだいこんのみそ汁 豚肉とにんじんの照焼き・はくさいのおひたし みかん	牛乳 さつまいもまんじゅう	牛乳 豚肉 豆腐 みそ あずき	米 さつまいも 砂糖 油 米粉	にんじん はくさい こまつな だいこん えのきたけ ねぎ みかん	504 607	17.9 19.8	14.6 14.7
20 (木)	麦茶 せんべい	アンパンマンチキンライス・ベジスー 三色ナムル・青りんごゼリー	牛乳 プリンアラモード	卵 肉団子 ソーセージ 牛乳 生クリーム	米 油 ごま油 砂糖 ごま ゼリー プリン ウエハース	たまねぎ にんじん ビーマン コーン ほうれんそう もやし キャベツ かぼちゃ 乾しいたけ もも	476 615	10.7 15.3	15.0 20.1
21 (金)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・だいこんサラダ 筑前煮・ヨーグルト	牛乳 メロンパン風トースト	牛乳 鶏肉 厚揚げ かまぼこ 卵 ヨーグルト	米 こんにゃく 油 砂糖 ドレッシング パン バター 小麦粉	にんじん ごぼう れんこん グリーンピース 乾しいたけ だいこん	552 627	20.0 24.1	18.2 20.0
25 (火)	牛乳 ビスケット	ごはん・豆腐とにんじんのみそ汁 魚のポテサラ焼き・中華だいこんサラダ サイダーゼリー	牛乳 オレンジとにんじんのゼリー	牛乳 白身魚 かまぼこ 豆腐 わかめ みそ	米 米粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油 砂糖 ゼリー	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり チンゲンサイ しめじ ねぎ オレンジジュース みかん	464 569	18.6 20.8	13.6 16.4
26 (水)	牛乳 せんべい	パン・コーンポタージュ・みかん ポークピーンズ・れんこんの甘酢和え	牛乳 フライドポテト	牛乳 大豆 豚肉 乳飲料	パン さつまいも 油 砂糖 でんぶん フライドポテト	たまねぎ にんじん 乾しいたけ トマト コーン かぶ チンゲンサイ れんこん みかん	498 583	19.4 23.6	16.2 18.4
27 (木)	野菜ジュース ウエハース	ごはん・かき玉汁・バナナ すきやき風煮・キャベツとわかめの酢の物	牛乳 おいもとりんごの茶巾しぼり	牛肉 豆腐 わかめ 卵 牛乳	米 こんにゃく ふ 砂糖 ごま でんぶん さつまいも	はくさい だいこん にんじん もやし ねぎ キャベツ きゅうり バナナ りんご レモン	460 582	13.5 19.3	13.1 17.9
28 (金)	牛乳 みかん	ごはん・きな粉・野菜うどん 魚のちゃんちゃん焼き・オレンジ	牛乳 牛乳プリン 3～5歳クラス：ビスケット	牛乳 きな粉 さけ みそ	米 砂糖 油 バター うどん プリン ビスケット	キャベツ にんじん しめじ エリンギ ビーマン ねぎ こまつな ごぼう えのきたけ オレンジ	523 578	23.7 24.1	13.6 12.5

今月の平均栄養量（土曜日を除いて算出）

年齢		エネルギー kcal	たんぱく質 g	総脂質 g	カルウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	V.A μg RE	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg	食物繊維 g	食塩 g
1～2	基準量	464	15.7 ～ 24.2	10.8 ～ 16.1	-	199	1.9	176	0.19	0.26	16	2.6	1.3
	給与栄養量	474	17.5	14.4	-	258	2.5	222	0.30	0.42	30	4.2	1.6
3～6	基準量	572	19.6 ～ 30.1	13.4 ～ 20.1	709	270	2.4	235	0.24	0.38	19	3.8	1.7
	給与栄養量	584	21.3	17.1	901	272	3.1	270	0.34	0.44	38	5.6	2.1



14日（金）赤飯

11月14日は七五三です。無事に成長したことを祝い、これからの健康を祈る行事とされています。そんな祝いの席ではよく赤飯が食べられています。これは、昔は赤い色に邪気や厄を払う力があると信じられていためだとか。



20日（木）アンパンマンチキンライス

4・5歳児クラスは…
ケチャップライスの上に、肉団子をおせて、ケチャップで目と口を自分で書きます。
みんなはどんなお顔のアンパンマンを書くのかな☆

