

11がつ 給食献立表



今月登場する旬の食材・果物

みかん・りんご
さば・ぶい
中華麺



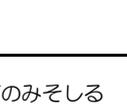
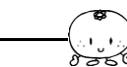
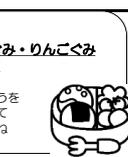
*乳児クラスは、9時半頃にビスケットが出ます。
*アレルギー等の確認のため、食べたことのない食材はご家庭で事前に試してみてください。

午後のおやつは、完了食・1歳・2歳クラスは『乳児』
3歳・4歳・5歳クラスは『幼児』欄をご覧ください。

	きゅうしょく	ざいりょう	おやつ	のみもの	ざいりょう
1金	きびいりごはん とりのからあげあおりのふうみ (乳児：とりのあおりのふうみやき) にんじんのいりに だいこんとあぶらあげのみそしる	七分つき米・きび/鶏もも肉・酒・ 醤油・生姜・片栗粉・青のり・揚 げ油/人参・白滝・洗糖・醤油・み りん・サラダ油/大根・油揚げ・味 噌	幼児 とうふいりすこーん いちごじゃむそえ		薄力粉・ベーキングパウ ダー・塩・上白糖・綿豆 腐・サラダ油・いちごジャ ム/牛乳 【乳児：かぼちゃ・玉ね ぎ・醤油・塩】
			乳児 とうふいりすこーん いちごじゃむそえ かぼちゃすーぷ		
2土	かれーぴらふ ぼてとぶろっこりーそてー たまねぎのすーぷ みかん	七分つき米・塩・カレー粉・鶏も も肉・冷凍コーン・玉ねぎ・人 参・サラダ油・カレー粉・塩/プ ロコリー・じゃがいも・玉ね ぎ・ベーコン・オリーブ油・塩/鶏 もも肉・酒・人参・玉ねぎ・塩	幼児 おかしもりあわせ		市販菓子 りんごジュース
			乳児 おかしもりあわせ		
4月	ぶんかのひ ふりかえきゅうじつ				
5火	こんさいかれーらいす こうやとうふのにも むぎちゃ りんごぜりー	七分つき米・押し麦・豚もも肉・ 酒・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ ごぼう・はす・にんにく・りん ご・Aラベルカレー粉・サラダ油 /高野豆腐・人参・キャベツ・干し 椎茸・サラダ油・醤油・みりん・ 洗糖/麦茶/市販りんごゼリー	幼児 きなこかつぶけーき		薄力粉・ベーキングパウ ダー・きなこ・上白糖・ 塩・豆乳・サラダ油/牛乳 【乳児：お豆腐・小松 菜・醤油・塩】
			乳児 きなこかつぶけーき ふとこまつなのすましじる		
6水	まるばん とりにくのみりんやき ほうれんそうとはるさめいため みねすとりーね	丸パン/鶏もも肉・醤油・みりん・ 酒・サラダ油/ほうれん草・緑豆春 雨・ベーコン・もやし・塩・醤 油・ごま油/ベーコン・鶏もも肉・ じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロ リー・ABCマカロニ・ホールトマ ト缶・中濃ソース・トマトケ チャップ・水煮大豆・塩	幼児 みそうどん みかん		乾麺・小松菜・大根・味噌/ 果物：みかん 【乳児：牛乳】
			乳児 みそうどん みかん		
7木	すたみなどん きゃべつのうめどれあえに ちんげんさいとぶたにくのすーぷ	七分つき米・押し麦/豚肩ロース・ 豚もも肉・にんにく・しらたき・ 長ねぎ・玉ねぎ・生椎茸・醤油・ 酒・洗糖・サラダ油/キャベツ・プ ロコリー・人参・洗糖・酢・サ ラダ油・梅ひしお/鶏もも肉・酒・ 青梗菜・塩・醤油	幼児 こめこのきやろぶけーき		米粉・ベーキングパウ ダー・キャロパ粉・りんご ジュース・洗糖・サラダ 油・豆乳・粉糖/飲むヨー グルト 【乳児：木綿豆腐・カット わかめ・味噌】
			乳児 こめこのきやろぶけーき とうふとわかめのみそしる		
8金	あわりりごはん さけのみそまよねーずやき こまつなと もやしのおかか いもじる	七分つき米・あわ/生鮭・酒・味 噌・エッグフリーマヨネーズ/小 松菜・もやし・醤油・粉削り/さつま 芋・大根・人参・板こんにやく・ ごぼう・白菜・しめじ・豚もも 肉・酒・サラダ油・味噌	幼児 みたらしふうとーすと		食パン・発酵豆乳マーガリン ・上白糖・みりん・醤油/ 牛乳 【乳児：キャベツ・ベー コン・冷凍コーン・塩】
			乳児 みたらしふうとーすと きゃべつとこーんのすーぷ		
9土	つなまよとーすと かれーぼてと こまつなとはるさめのすましじる みかん	食パン・エッグフリーマヨネーズ・ ツナ缶・玉ねぎ/じゃがいも・ ベーコン・サラダ油・醤油・カ レー粉・塩/小松菜・緑豆春雨・醬 油・塩/みかん	幼児 おかしもりあわせ		市販菓子 りんごジュース
			乳児 おかしもりあわせ		
11月	きびいりごはん ぶたにくのみそやき こまつなのにんにくしょうがいため じゃがいもとにらのみそしる	七分つき米・きび/豚もも肉・豚肩 ロース肉・玉ねぎ・サラダ油・味 噌・洗糖・酒・醤油/小松菜・もや し・人参・生姜・にんにく・サラ ダ油・塩/じゃがいも・にら・玉ね ぎ・味噌	幼児 さけちゃーはん にほしごまちっぷ		七分つき米・鮭フレーク・ 長ねぎ・サラダ油・塩/麦茶 【2才～：食べ煮干し・白 ごま・洗糖・醤油】 【乳児：はくさい・ベー コン・醤油・塩/牛乳】
			乳児 さけちゃーはん はくさいのすーぷ 2さい～にほしごまちっぷ		
12火	とりごぼうぴらふ ぶろっこりーまよいため きゃべつとぶたばらのみそしる	七分つき米・塩・鶏もも肉・ごぼ う・玉ねぎ・人参・サラダ油・塩/ プロコリー・じゃがいも・人 参・冷凍コーン・エッグフリーマ ヨネーズ・塩/豚バラ肉・キャ ベツ・人参・にんにく・味噌	幼児 ぶるーべりーじゃむさんど		食パン・ブルーベリージャ ム/牛乳 【乳児：さつまいも・長ね ぎ・醤油・塩】
			乳児 ぶるーべりーじゃむさんど さつまいものすましじる		
13水	あわりりごはん さばのみそに (乳児：しろみさかなのみそに) やさいのゆかりあえ とうふとわかめのすましじる	七分つき米・あわ/さば(乳児：か れい)味噌・洗糖・醤油・み りん・生姜・長ねぎ/もやし・人 参・きゅうり・醤油・ゆかり/木綿豆 腐・生わかめ・醤油・塩	幼児 にんじんむしばん		薄力粉・ベーキングパウ ダー・上白糖・塩・豆乳・ サラダ油・人参・干しぶ どう/牛乳 【乳児：じゃがいも・玉ね ぎ・塩】
			乳児 にんじんむしばん ぼてとのすーぷ		
14木	しょうゆらーめん ひじきとつなのそてー よーぐると	蒸し中華めん(卵不使用)・豚も も肉・酒・塩・もやし・人参・干 し椎茸・白菜・ほうれん草・長 ねぎ・にんにく・ごま油・醤油・塩 (出汁：かつお・昆布・煮干し・ 生姜・長ねぎ)/干しひじき・人 参・キャベツ・ツナ缶・ごま油・ 醤油・みりん/ヨーグルト	幼児 やきおにぎり たべにほし		七分つき米・塩・醤油/麦茶 【2才～：食べ煮干し】 【乳児：牛乳・じゃがい も・玉ねぎ・味噌】
			乳児 やきおにぎり じゃがいもとたまねぎのみそしる 2さい～たべにほし		
15金	きびいりごはん とりのからあげあおりのふうみ (乳児：とりのあおりのふうみやき) にんじんのいりに だいこんとあぶらあげのみそしる	七分つき米・きび/鶏もも肉・酒・ 醤油・生姜・片栗粉・青のり・揚 げ油/人参・白滝・洗糖・醤油・み りん・サラダ油/大根・油揚げ・味 噌	幼児 とうふいりすこーん いちごじゃむそえ		薄力粉・ベーキングパウ ダー・塩・上白糖・綿豆 腐・サラダ油・いちごジャ ム/牛乳 【乳児：かぼちゃ・玉ね ぎ・醤油・塩】
			乳児 とうふいりすこーん いちごじゃむそえ かぼちゃすーぷ		



午前おやつ
りんごじゅーす



みかんくみ
調理保育

13日
ぶどうくみ・りんごくみ
えんそく
おべんとうを
もってきて
ください

16 土	かれーぴらふ ぼてとびろっこりーそてー たまねぎのすーび みかん		七分つき米・塩・カレー粉・鶏もも肉・冷凍コーン・玉ねぎ・人参・サラダ油・カレー粉・塩/ブロッコリー・じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・オリーブ油・塩/鶏もも肉・酒・人参・玉ねぎ・塩	幼児 乳児	おかしもりあわせ	 	市販菓子 りんごジュース
18 月	きびいりごはん ぶたにくのあまからいたため なむる ふとはくさいのみそしる	「おてつだい」 りんごくみ たまねぎのかわむき	七分つき米・きび/豚もも肉・豚肩ロース・酒・醤油・洗糖・玉ねぎ・サラダ油/ほうれん草・もやし・人参・ごま油・洗糖・醤油/おつゆ・白菜・味噌	幼児 乳児	すばげっていなぼりたん まかろになぼりたん ぶたにくとだいこんのすーび	 	スパゲッティ（乳児：シェルマカロニ）・鶏もも肉・玉ねぎ・エリンギ・にんにく・オリーブ油・トマトピューレ・トマトケチャップ・塩/麦茶 【乳児：豚もも肉・酒・大根・長ねぎ・醤油・塩/牛乳】
19 火	こんさいかれーらいす こうやとうふのにももの むぎちゃ りんごぜりー	「おてつだい」 みかんくみ たまねぎのかわむき	七分つき米・押し麦・豚もも肉・酒・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ごぼう・はす・にんにく・りんご・アラベルカレールフ・サラダ油/高野豆腐・人参・キャベツ・干し椎茸・サラダ油・醤油・みりん・洗糖/麦茶/市販りんごぜりー	幼児 乳児	きなこかつづけーき きなこかつづけーき ふとこまつなのすましじる	 	薄力粉・ベーキングパウダー・きなこ・上白糖・塩・豆乳・サラダ油/牛乳 【乳児：豚もも肉・酒・大根・長ねぎ・醤油・塩/牛乳】
20 水	まるばん とりにくのみりんやき ほうれんそうとはるさめいたため みねすとりーね		丸パン/鶏もも肉・醤油・みりん・酒・サラダ油/ほうれん草・緑豆春雨・ベーコン・もやし・塩・醤油・ごま油/ベーコン・鶏もも肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・ABCマカロニ・ホールトマト缶・中濃ソース・トマトケチャップ・水煮大豆・塩	幼児 乳児	やきいも みかん やきいも みかん	  	さつまいも/麦茶/果物：みかん 【乳児：牛乳】
21 木	すたみなどん きゃべつのうめどれあえに ちんげんさいとぶたにくのすーび		七分つき米・押し麦/豚肩ロース・豚もも肉・にんにく・しらたき・長ねぎ・玉ねぎ・生椎茸・醤油・酒・洗糖・サラダ油/キャベツ・ブロッコリー・人参・洗糖・酢・サラダ油/梅びしお/鶏もも肉・酒・青梗菜・塩・醤油	幼児 乳児	こめこの きゅろぶけーき こめこの きゅろぶけーき とうふとわかめのみそしる	  	米粉・ベーキングパウダー・キャロップ粉・りんごジュース・洗糖・サラダ油・豆乳・粉糖/飲むヨーグルト 【乳児：木綿豆腐・カットわかめ・味噌】
22 金	ごはん ぶりのしおこうじやき ひじきとだいずのごもくに さわにわん	 11月24日は「和食の日」	精白米/ぶひ・塩麹/干しひじき・水煮大豆・人参・ハス・油揚げ・洗糖・醤油・みりん・サラダ油/豚もも肉・酒・大根・ごぼう・人参・長ねぎ・醤油・塩・片栗粉	幼児 乳児	かれーまんじゅう かれーまんじゅう はるさめすーび	 	上白糖・豆乳・ホットケーキミックス・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・サラダ油・トマトケチャップ・アラベルカレールフ 【乳児：緑豆春雨・小松菜・醤油・塩/牛乳】
23 土	きんろうかんしゃのひ						
25 月	きびいりごはん ぶたにくのみそやき こまつなのにんにくしょうがいたため じゃがいもとにらのみそしる		七分つき米・きび/豚もも肉・豚肩ロース肉・玉ねぎ・サラダ油・味噌・洗糖・酒・醤油/小松菜・もやし・人参・生姜・にんにく・サラダ油/塩/じゃがいも・にら・玉ねぎ・味噌	幼児 乳児	さけちゃーはん にほしごまちっぴ さけちゃーはん はくさいのすーび 2さい〜にほしごまちっぴ	 	七分つき米・鮭フレーク・長ねぎ・サラダ油・塩/麦茶【2才〜：食へ煮干し・白ごま・洗糖・醤油】 【乳児：白菜・ベーコン・醤油・塩/牛乳】
26 火	とりごぼうぴらふ ぶろっこりーまよいたため きゃべつとぶたばらのみそしる		七分つき米・塩・鶏もも肉・ごぼう・玉ねぎ・人参・サラダ油・塩/ブロッコリー・じゃがいも・人参・冷凍コーン・エッグフリーマヨネーズ・塩/豚バラ肉・キャベツ・人参・にんにく・味噌	幼児 乳児	ぶるーべりーじゃむさんど ぶるーべりーじゃむさんど さつまいものすましじる	 	食パン・ブルーベリージャム/牛乳 【乳児：さつまいも・長ねぎ・醤油・塩】
27 水	あわいりごはん さばのみそに (乳児：しろみさかなのみそに) やさいのゆかりあえ とうふとわかめのみそしる		七分つき米・あわ/さば(乳児：かれい)味噌・洗糖・醤油・みりん・生姜・長ねぎ/もやし・人参・きゅうり・醤油・ゆかり/木綿豆腐・生わかめ・醤油・塩	幼児 乳児	にんじんむしばん にんじんむしばん ぼてとのすーび	 	薄力粉・ベーキングパウダー・上白糖・塩・豆乳・サラダ油・人参・干しぶどう/牛乳 【乳児：じゃがいも・玉ねぎ・塩】
28 木	しょうゆらーめん ひじきとつなのそてー よーぐると		蒸し中華めん(卵不使用)・豚もも肉・酒・塩・もやし・人参・干し椎茸・白菜・ほうれん草・長ねぎ・にんにく・ごま油・醤油・塩(出汁：かつお・昆布・煮干し・生姜・長ねぎ)/干しひじき・人参・キャベツ・ツナ缶・ごま油・醤油・みりん/ヨーグルト	幼児 乳児	やきおにぎり たべにほし やきおにぎり じゃがいもとたまねぎのみそしる 2さい〜たべにほし	 	七分つき米・塩・醤油/麦茶【2才〜：食へ煮干し】 【乳児：牛乳・じゃがいも・玉ねぎ・味噌】
29 金	あわいりごはん さけのみそまよねーずやき こまつなともやしのおかか とんじる		七分つき米・あわ/生鮭・酒・味噌・エッグフリーマヨネーズ/小松菜・もやし・醤油・粉削り/豚もも肉・さといも・人参・大根・白菜・長ねぎ・ごぼう・味噌	幼児 乳児	みたらしふうとーすと みたらしふうとーすと きゃべつとこーんのすーび	 	食パン・発酵豆乳マーガリン・上白糖・みりん・醤油/牛乳 【乳児：キャベツ・ベーコン・冷凍コーン・塩】
30 土	つなまよとーすと かれーぼてと こまつなとはるさめのみそしる みかん		食パン・エッグフリーマヨネーズ・ツナ缶・玉ねぎ/じゃがいも・ベーコン・サラダ油・醤油・カレー粉・塩/小松菜・緑豆春雨・醤油・塩/みかん	幼児 乳児	おかしもりあわせ	 	市販菓子 りんごジュース

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分	食物繊維
1,2歳	533	19.0	16.2	193	2.0	141	0.28	0.20	17	2.1	5.0
3,4,5歳	587	21.4	16.2	176	2.7	141	0.32	0.19	16	2.3	5.7

今月の献立のねらい
 *季節感を取り入れた食品の種類、料理の種類を増やしていきます。
 *運動量が増えるので、献立、おやつにボリュームを持たせます。

- 11がつに
おいしい
旬のたべもの
- 《野菜》 くり カリフラワー かぶ 小松菜 大根 蓮根 ごぼう キノコ類
 - 《果物》 りんご かき なし いちじく
 - 《芋類》 じゃがいも さといも さつまいも
 - 《魚》 かじき さけ さば さんま カレイ

*献立は、食材の都合により変更することがあります。
 *りんご・梨は2歳は薄切りにし、乳児はみかんに変更して提供します。