



11がつ 給食献立表



*乳児クラスは、9時半頃に牛乳または飲むヨーグルトが出ます。
 *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。

	きょうしやく	ざいりょう	おやつ	ざいりょう
1 土	こーんぴらふ 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・ベーコン・人参・ 玉ねぎ・冷凍コーン・サラダ油・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/果物： みかん	おかしもりあわせ りんごじゅーす	市販菓子 りんごジュース
3 月	ぶんかのひ			
4 火	くりーみーかれーうどん だいこんとベーコンのにも よーぐると 	乾麺(うどん)・豚もも肉・酒・長 ねぎ・玉ねぎ・人参・油揚げ・サ ラダ油・Aラベルカレールウ・醤油・ みりん・塩・豆乳・片栗粉/大根・小 松菜・ベーコン・みりん・醤油・ 塩・サラダ油/加糖ヨーグルト	しらすちやーはん むぎちや にほしこまちっぷ しらすちやーはん わかめとえのきのちゅうかすーぷ 2オ～にほしこまちっぷ	七分つき米・しらす干し・長ね ぎ・青梗菜・塩・ごま油/麦茶 【乳児：えのき・生わかめ・醤 油・塩・ごま油】 【2オ～：食べ煮干し・白ごま・ 洗糖・醤油】
5 水	むぎごはん さけのしょうゆこうじやき やさいのゆかりあえ とうふとながねぎのすましじる	七分つき米・押麦/鮭・醤油こうじ/ もやし・人参・きゅうり・醤油・ゆ かり/木綿豆腐・長ねぎ・醤油・塩	だいがくいも ぎゅうにゅう みかん だいがくいも だいこんぼとふ みかん	さつまいも・揚げ油・酒・みり ん・洗糖・醤油/牛乳/果物：みか ん 【乳児：ベーコン・人参・玉ね ぎ・大根・塩】
6 木	おかかふりかけごはん とりのからあげ 乳児：とりのからあげふうやき にんじんのいりに ふとこまつなのすましじる	押麦・きび・粉削り・みりん・醬 油・あおのり/鶏もも肉・酒・醤油・ 生姜・片栗粉・揚げ油/人参・しらだ き・洗糖・醤油・みりん・サラダ油/ おつゆ麩・小松菜・醤油・塩	こめこのまかろにあべかわ のむよーぐると こめこのまかろにあべかわ じゃがいものみそじる 	米粉マカロニ・きな粉・黒砂糖/ 飲むヨーグルト 【乳児：じゃがいも・玉ねぎ・味 噌】
7 金	ごはん さばのみそに 乳児：しろみさかなのみそに ひじきとれんこんのごもくに さわにわん	七分つき米/さば(乳児：かれい)・ 味噌・洗糖・醤油・みりん・生姜・ 長ねぎ/干ひじき・ハス・人参・油揚 げ・さやいんげん・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	みたらしふうとーすと ぎゅうにゅう りんご みたらしふうとーすと かぼちゃすーぷ 2オ～：りんご、0.1オ：みかん	食パン・発酵豆乳マーガリン・上 白糖・醤油・みりん/牛乳 2オ～：りんご 0.1オ：みかん 【乳児：かぼちゃ・玉ねぎ・塩・ 醤油】
8 土	すばげっていちきんとまとそーす ほうれんそういため わふうぼとふ みかん	スパゲッティ・オリーブ油・鶏もも 肉・玉ねぎ・サラダ油・ホールマト 缶・洗糖・トマトケチャップ・ 塩・カレー粉/ほうれん草・ベーコ ン・冷凍コーン・塩・サラダ油/ペ ーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ キャベツ・塩/果物：みかん	おかしもりあわせ りんごじゅーす	市販菓子 りんごジュース
10 月	こんさいかれーらいす こうやとうふのにも むぎちや りんごぜりー 	七分つき米・押麦・豚もも肉・酒・ じゃがいも・玉ねぎ・人参・ごぼ う・ハス・にんにく・りんご・Aラ ベルカレールウ・サラダ油・豆乳/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	わかめうどん たべにほし わかめうどん 2オ～たべにほし	乾麺・生わかめ・長ねぎ・鶏もも 肉・小松菜・みりん・塩・醤油/ 【2オ～：食べ煮干し】
11 火	ごはん さけのしおやき こまつなともやしのおかかに いもじる 	七分つき米/甘塩鮭/小松菜・もやし・ 醤油・粉削り/さつまいも・大 根・人参・板こんにゃく・ごぼう・ 白菜・しめじ・豚もも肉・酒・サ ラダ油・味噌	こめこむしばん ぎゅうにゅう こめこむしばん きゃべつすーぷ	米粉・ベーキングパウダー・上白 糖・豆乳・サラダ油・酢/牛乳 【乳児：きゃべつ・ベーコン・ 塩】
12 水	つなちやーはん じゃこさらだ じゃがいもともずくのみそじる	七分つき米・ツナレトルト・人参・ レタス・玉ねぎ・サラダ油・塩・醬 油・エッグフリーマヨネーズ/きゅう り・大根・冷凍コーン・ちりめん じゃこ・生わかめ・醤油・酢・洗糖/ じゃがいも・もずく・こねぎ・味噌	あげばんきなこ ぎゅうにゅう あげばんきなこ ふとこまつなのすましじる	丸パン・揚げ油・きな粉・上白糖 /牛乳 【乳児：おつゆ麩・小松菜・塩・ 醤油】
13 木	むぎごはん とりにくのうめふうみやき なむる よしのじる	七分つき米・押麦/鶏もも肉・醤油・ 酒・片栗粉・サラダ油・梅びしお・ 酢・醤油・洗糖/ほうれん草・もやし・ 人参・ごま油・洗糖・醤油/木綿 豆腐・にら・えのきたけ・醤油・ 塩・片栗粉	かぼちゃけーき のむよーぐると かぼちゃけーき だいこんのみそじる	ホットケーキミックス・塩・豆 乳・サラダ油・かぼちゃ/飲む ヨーグルト 【乳児：大根・きゃべつ・味噌】
14 金	まるばん ぼーくしちゅー はなやさいそてー 	丸パン/豚もも肉・赤ワイン・じゃが いも・玉ねぎ・人参・セロリー・エ リンギ・にんにく・サラダ油・ホー ルトマト缶・トマトケチャップ・ 塩・米粉・発酵豆乳マーガリン・洗 糖/ブロッコリー・カリフラワー・冷 凍コーン・ベーコン・オリーブ油・ 塩	うめおかかやきおにぎり むぎちや にほしこまちっぷ うめおかかやきおにぎり かぶのみそじる 2オ～にほしこまちっぷ	七分つき米・梅びしお・醤油・み りん・粉削り/麦茶 【乳児：かぶ・かぶ葉・味噌】 【2オ～：食べ煮干し・白ごま・ 洗糖・醤油】
15 土	こーんぴらふ 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・ベーコン・人参・ 玉ねぎ・冷凍コーン・サラダ油・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/果物： みかん	おかしもりあわせ りんごじゅーす	市販菓子 りんごジュース

17 月	きびいりごはん ぶたにくのみそやき こまつなのんにくしょうがいため さといもとたまねぎのみそしる	七分つき米・きび・豚もも肉・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・さといも・玉ねぎ・味噌	幼児 にんじんむしばん ぎゅうにゅう	乳児 にんじんむしばん ばすたすーぷ	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：シェルマカロニ・冷凍コーン・玉ねぎ・塩】
18 火	くりーみーかれーうどん だいこんとベーこんのにも よーぐると	乾麺（うどん）・豚もも肉・酒・長ねぎ・玉ねぎ・人参・油揚げ・サラダ油・Aラベルカレールウ・醤油・みりん・塩・豆乳・片栗粉・大根・小松菜・ベーコン・みりん・醤油・塩・サラダ油/加糖ヨーグルト	幼児 しらすちやーはん むぎぢや にほしこまちっぷ	乳児 しらすちやーはん わかめとえのきのちゅうかすーぷ 2オ〜にほしこまちっぷ	七分つき米・しらす干し・長ねぎ・青梗菜・塩・ごま油・麦茶 【乳児：えのき・生わかめ・醤油・塩・ごま油】 【2オ〜：食べ煮干し・白ごま・洗糖・醤油】
19 水	むぎごはん さけのしょうゆこうじやき やさいのゆかりあえ とうふとながねぎのすましじる	七分つき米・押麦/胚・醤油こうじ・もやし・人参・きゅうり・醤油・ゆかり/木綿豆腐・長ねぎ・醤油・塩	幼児 すいーとぼてともんぶらん ぎゅうにゅう みかん	乳児 すいーとぼてともんぶらん だいこんぼとふ みかん	さつまいも・発酵豆乳マーガリン・豆乳・上白糖・ミレービスケット/牛乳/果物：みかん 【乳児：ベーコン・人参・玉ねぎ・大根・塩】
20 木	おかかふりかけごはん とりのからあげ 乳児：とりのからあげふうやき にんじんのいりに ふとこまつなのすましじる	押麦・きび・粉削り・みりん・醤油・あおのり/鶏もも肉・酒・醤油・生姜・片栗粉・揚げ油/人参・しらす・生・洗糖・醤油・みりん・サラダ油/おつゆ麩・小松菜・醤油・塩	幼児 こめこのまかにあべかわ のむよーぐると	乳児 こめこのまかにあべかわ じゃがいものみそしる	米粉マカロニ・きな粉・黒砂糖/飲むヨーグルト 【乳児：じゃがいも・玉ねぎ・味噌】
21 金	ごはん さばのみそに 乳児：しろみさかなのみそに ひじきとれんこんのごもくに さわにわん	七分つき米/さば（乳児：かれい）・味噌・洗糖・醤油・みりん・生姜・長ねぎ/干ひじき・ハス・人参・油揚げ・さやいんげん・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 みたらしふうとーすと ぎゅうにゅう りんこ	乳児 みたらしふうとーすと かぼちゃすーぷ 2オ〜：りんこ、0.1オ：みかん	食パン・発酵豆乳マーガリン・上白糖・醤油・みりん/牛乳 2オ〜：りんこ 0.1オ：みかん 【乳児：かぼちゃ・玉ねぎ・塩・醤油】
22 土	すばげっていちきんとまとそーす ほうれんそういため わふうぼとふ みかん	スパゲッティ・オリーブ油・鶏もも肉・玉ねぎ・サラダ油・ホールトマト缶・洗糖・トマトケチャップ・塩・カレー粉/ほうれん草・ベーコン・冷凍コーン・塩・サラダ油/ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・キャベツ・塩/果物：みかん	幼児 おかしもりあわせ りんごじゅーす	乳児 おかしもりあわせ りんごじゅーす	市販菓子 りんごジュース
24 月	ぶんかのひ				
25 火	ごはん さけのしおやき こまつなともやしのおかかに なめことにらのみそしる	七分つき米/甘塩鮭/小松菜・もやし・醤油・粉削り/なめこ・にら・玉ねぎ・味噌	幼児 こめこむしばん ぎゅうにゅう	乳児 こめこむしばん きゃべつすーぷ	米粉・ベーキングパウダー・上白糖・豆乳・サラダ油・酢/牛乳 【乳児：きゃべつ・ベーコン・塩】
26 水	つなちやーはん じゃこさらだ じゃがいもともずくのみそしる	七分つき米・ツナレトルト・人参・レタス・玉ねぎ・サラダ油・塩・醤油・エッグフリーマヨネーズ/きゅうり・大根・冷凍コーン・ちりめんじゃこ・生わかめ・醤油・酢・洗糖/じゃがいも・もずく・こねぎ・味噌	幼児 あげばんきなこ ぎゅうにゅう	乳児 あげばんきなこ ふとこまつなのすましじる	丸パン・揚げ油・きな粉・上白糖/牛乳 【乳児：おつゆ麩・小松菜・塩・醤油】
27 木	むぎごはん とりにくのうめふうみやき なむる よしのじる	七分つき米・押麦/鶏もも肉・醤油・酒・片栗粉・サラダ油・梅びしお・酢・醤油・洗糖/ほうれん草・もやし・人参・ごま油・洗糖/木綿豆腐・にら・えのきだけ・醤油・塩・片栗粉	幼児 かぼちゃけーき のむよーぐると	乳児 かぼちゃけーき だいこんのみそしる	ホットケーキミックス・塩・豆乳・サラダ油・かぼちゃ/飲むヨーグルト 【乳児：大根・きゃべつ・味噌】
28 金	まるぱん ぼーくしちゅー はなやさいそてー	丸パン/豚もも肉・赤ワイン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・セロリー・エリンギ・にんにく・サラダ油・ホールトマト缶・トマトケチャップ・塩・米粉・発酵豆乳マーガリン・洗糖/ブロッコリー・カリフラワー・冷凍コーン・ベーコン・オリーブ油・塩	幼児 うめおかかやきおにぎり むぎぢや にほしこまちっぷ	乳児 うめおかかやきおにぎり かぶのみそしる 2オ〜にほしこまちっぷ	七分つき米・梅びしお・醤油・みりん・粉削り/麦茶 【乳児：かぶ・かぶ葉・味噌】 【2オ〜：食べ煮干し・白ごま・洗糖・醤油】
29 土	はむちやーはん やさしいため ふとあおなのみそしる みかん	七分つき米・押麦・ロースハム・人参・長ねぎ・さやいんげん・干し椎茸・サラダ油・塩・醤油/きゃべつ・人参・玉ねぎ・サラダ油・塩・醤油/おつゆ麩・小松菜・味噌	幼児 おかしもりあわせ りんごじゅーす	乳児 おかしもりあわせ りんごじゅーす	市販菓子 りんごジュース

【栄養価】		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
乳児	0.1.2歳	498	18.4	13.8	198	2.1	130	0.23	0.19	18	2.2	4.6
幼児	3.4.5歳	581	21.0	16.2	184	2.6	138	0.27	0.20	17	2.3	5.3

今月の献立のわらい

- *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。
- *咀嚼力をつけるような献立を取り入れます。

●幼児組は今月調理保育を行います。

幼児組では、調理保育を予定しています。生地を混ぜたり、握ったり、トッピングしたりと自分のおやつを作ります。調理体験や目の前で加熱などの調理を行うことで、いつもよりもより「食べたい」気持ちを引き出せるのではないかと思います。苦手な物も食べてみようかなというきっかけになるかもしれません。各クラス壁新聞等で様子もお知らせします。ぜひお家で話をしてみてください。

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、乳児はみかんを提供します。