



献立表



日付	献立	10時おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
4 (火)	わかめごはん 松風焼き はるさめともやしのソテー さつま汁 みかん	牛乳	米、さつまいも、○春巻きの皮、はるさめ、押麦、○油、○メーブルシロップ、パン粉、てんさい糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏肉、みそ	みかん、○バナナ、にんじん、もやし、ねぎ、だいこん、コーン、なめこ、グリーンピース、にら、干しいたけ、ごま	しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 バナナ春巻き	606.4(543.7) 20.9(19.9) 17.7(17.8) 1.8(1.6)
5 (水)	ごはん 鶏肉のもみじ焼き ひじきの炒め煮 豆腐とわかめみそ汁 オレンジ	牛乳	米、○食パン、マヨネーズ、油、てんさい糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、さつま揚げ	オレンジ、にんじん、ねぎ、○いちごジャム、たけのこ、ひじき、グリーンピース、わかめ	酒、しょうゆ、食塩 	牛乳 ジャムサンド（苺）	570.3(514.8) 22.2(21.0) 24.2(23.0) 2.0(1.7)
6 (木)	けんちんうどん 磯辺さつまいも フルーツヨーグルト	牛乳	うどん、さつまいも、○米、米粉、油、○ごま油	○牛乳、◎牛乳、ヨーグルト、鶏肉、油揚げ、○ベーコン	バナナ、みかん缶、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、○にんじん、○切干大根、あおのり	しょうゆ、食塩、酒、○食塩、○しょうゆ	牛乳 おにぎり（切干大根）	514.0(469.7) 16.9(16.7) 15.1(15.8) 1.7(1.5)
7 (金)	小松菜とエリンギご飯 かじきのカレー竜田揚げ 人参のごまみそ炒め むらくも汁	牛乳	米、○小麦粉、○バター、油、片栗粉、○てんさい糖	○牛乳、◎牛乳、めかじき、豆腐、卵、ベーコン、○豆乳、みそ	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、こまつな、エリンギ、○干しぶどう、ごま、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、本みりん、カレー粉	牛乳 レーズンスコーン	586.4(527.7) 20.8(19.8) 24.7(23.4) 1.6(1.4)
10 (月)	チャーハン カレー春巻き 中華スープ バナナ	牛乳	米、○ホットケーキ粉、春巻きの皮、○バター、○砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豆腐、豚肉、ツナ、○卵、○ヨーグルト、	バナナ、たまねぎ、たけのこ、ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、にら	本みりん、しょうゆ、酒、食塩、中華スープ、カレー粉	牛乳 ヨーグルトマフィン	629.8(562.4) 21.4(20.3) 23.4(22.4) 1.7(1.5)
11 (火)	食パン コロッケ スパゲッティサラダ オニオンスープ あんず缶	牛乳	じゃがいも、食パン、○米、スパゲティ、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉、牛肉、鶏肉、ハム	たまねぎ、にんじん、あんず缶、チンゲンサイ、きゅうり、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、食塩、しょうゆ、酢	牛乳 菜飯おにぎり	610.7(549.5) 20.9(19.9) 24.4(23.2) 2.0(1.7)
12 (水)	ごはん かれのいの香味焼き 人参のシリシリー にら納豆和え すまし汁（えのき・わかめ）	牛乳	米、○コーンフレーク、○バター、油、てんさい糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、からすがれい、納豆、ツナ	にんじん、はくさい、ねぎ、えのきたけ、しらたき、にら、すりごま白、カットわかめ、こんぶ（だし用）、あおのり	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 マシュマロフレーク	510.0(466.5) 20.5(19.6) 15.7(16.2) 1.8(1.5)
13 (木)	ジャーチャー麺 ささみサラダ わんたんスープ りんご	牛乳	焼きそばめん、○ホットケーキ粉、てんさい糖、○メーブルシロップ、油、ワンタンの皮、ごま油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、豚肉、○豆乳、鶏肉、みそ	りんご、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、○いちごジャム、ごま、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、酢、食塩 	牛乳 パンケーキ	563.4(509.3) 21.7(20.6) 18.4(18.4) 2.0(1.7)
14 (金)	 【七五三お祝いメニュー】 お赤飯 鶏の竜田揚げ マカロニサラダ かきたま汁、みかん 	牛乳	米、○食パン、マカロニ、もち米、マヨネーズ、片栗粉、油、○グラニュー糖	○ミルーージュ、◎牛乳、鶏肉、卵、○生クリーム、ツナ、あずき（乾）	みかん、きゅうり、にんじん、○パイン缶、コーン、○みかん缶、こまつな、ねぎ、しょうが、みかん	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ミルーージュ フルーツサンド	635.4(566.9) 21.7(20.6) 26.3(24.7) 1.6(1.4)
17 (月)	しめじごはん 豆腐と青菜のチャンプルー 人参フライ 大根のみそ汁	牛乳	米、パン粉、小麦粉、片栗粉、ごま油、油	○牛乳、◎牛乳、豆腐、卵、豚肉、鶏肉、油揚げ、みそ	だいこん、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、○いちごジャム、ねぎ、わかめ	酒、しょうゆ、食塩	牛乳 ジャムサンドクラッカー	577.4(520.5) 23.2(21.7) 23.4(22.4) 2.1(1.8)
18 (火)	食パン タンドリーチキン ブロッコリーサラダ かぼちゃシチュー	牛乳	食パン、○米、油	○牛乳、◎牛乳、鶏肉、牛乳、ベーコン、ヨーグルト、ハム、○チーズ、○かつお節	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、にんにく、しょうが	ケチャップ、酢、酒、食塩、○しょうゆ、カレー粉	牛乳 おにぎり （おかかチーズ）	561.2(507.5) 24.8(23.0) 24.6(23.4) 2.2(1.8)
19 (水)	ごはん 鮭の西京焼き ナムル 五目汁 柿	牛乳	米、○ホットケーキ粉、さといも、○油、○てんさい糖、てんさい糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さけ、○ウインナー、油揚げ、みそ、○調製豆乳	かき、キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、ごま	しょうゆ、みりん、○ケチャップ、酢、食塩	牛乳 ミニアメリカンドック	563.6(509.5) 20.8(19.8) 20.7(20.2) 1.9(1.6)
20 (木)	ナポリタン 花菜のカレーマリネ じゃが芋のスープ りんご	牛乳	スパゲッティ、○米、じゃがいも、○もち米、油、○砂糖、○てんさい糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉、○きな粉	りんご、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、きゃべつ、カリフラワー、トマトピューレ、マッシュルーム缶、こまつな、ピーマン、コーン、○ごま	ケチャップ、塩、酢、フイヨン、カレー粉、塩	牛乳 二色おはぎ	523.9(477.7) 20.7(19.7) 16.7(17.0) 1.7(1.5)
21 (金)	マーボーナス飯 揚げぎょうざ 白菜とわんたんスープ オレンジ	牛乳	○さつまいも、米、ぎょうざの皮、ワンタンの皮、油、ごま油、はるさめ、片栗粉、てんさい糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉、みそ	オレンジ、なす、ねぎ、はくさい、にんじん、キャベツ、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩、中華スープ 	牛乳 焼き芋	520.2(474.7) 15.2(15.3) 15.0(15.7) 1.3(1.1)
25 (火)	ごはん さばのみそ煮 ポパイサラダ あったか汁（冬野菜） みかん	牛乳	米、さといも、○さつまいも、○ぎょうざの皮、○てんさい糖、○油、マヨネーズ、○バター、てんさい糖	○牛乳、◎牛乳、さば、鶏肉、ベーコン、みそ	みかん、ほうれんそう、○りんご、はくさい、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、しょうが、ごま	しょうゆ、ケチャップ、酒、本みりん、食塩	牛乳 アップルポテトパイ	588.0(517.2) 21.1(19.4) 18.7(18.6) 1.5(1.3)
26 (水)	食パン ハンバーグ こぶき芋 ブロッコリー ポトフ パイン缶	牛乳	食パン、○焼きそばめん、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、砂糖、○油	○牛乳、◎牛乳、牛肉、豚肉、○豚肉、豆乳、ウインナー、鶏肉	パイン缶、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、キャベツ、にんじん、○キャベツ、○もやし、○にんじん、あおのり	ケチャップ、○中濃ソース、中濃ソース、食塩、洋風スープ、ナツメグ、こしょう	牛乳 ソース焼きそば	536.9(488.1) 24.6(22.8) 22.4(21.6) 2.2(1.8)
27 (木)	カレーライス パインサラダ 豆腐スープ 元気ヨーグルト	牛乳	米、じゃがいも、○バター、○小町ふ、押麦、○てんさい糖、油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏肉、豆腐、卵、脱脂粉乳、ヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん、パイン缶、チンゲンサイ、きゅうり、にんにく、しょうが	カレールウ、酢、食塩、しょうゆ、中華スープ	牛乳 お麩ラスク	600.8(539.2) 21.8(20.6) 23.4(22.3) 1.6(1.4)
28 (金)	さつまいもご飯 鶏の生姜焼き 小松菜とツナのごま和え お麩のみそ汁 バナナ	牛乳	米、○食パン、さつまいも、白玉ふ、てんさい糖	○牛乳、◎牛乳、鶏肉、○ツナ、みそ、ツナ、○チーズ	バナナ、こまつな、はくさい、にんじん、○たまねぎ、えのきたけ、たまねぎ、○ピーマン、ごま、しょうが	○ケチャップ、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	牛乳 ピザトースト	554.5(502.1) 23.4(21.9) 18.2(18.2) 2.4(2.0)



【冬野菜を食べよう！！】

冬が旬の野菜は食べることで血行が良くなって、冷え性や風邪の予防などに効果があるといわれています。煮物や鍋、汁物など体がしんから温まる料理に冬野菜を使って、元気に冬を乗り切りましょう。

- 大根・・・冬に甘みが増して消化酵素で胃腸の働きを整える
- 白菜・・・低カロリーで淡泊な味のため、どんな味付けにも合う野菜
- ほうれん草・・・鉄分が豊富

※3歳未満は午前中に牛乳を提供します。 ※献立の内容が変更する場合があります。  
※事前に献立を確認し、給食で初めて口にするものがないようお願いします。



【七五三】

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。保育園では14日にお赤飯と、子どもたちが好きな唐揚げメニューでお祝いします。



給与栄養目標量	エネルギー	549 (462)
	たんぱく質	17.8 (15.1)
平均給与所要量	脂質	17.1 (14.4)
	食塩相当量	1.7 (1.5)
平均給与所要量	エネルギー	566 (511)
	たんぱく質	20.9(19.9)
平均給与所要量	脂質	20.6(20.1)
	食塩相当量	1.8 (1.6)