



11月給食献立表

◎午前中は水分補給のみです。
朝食をしっかり食べて登園しましょう。

令和4年10月28日

日	曜	献立	3時おやつ	材 料 名			
				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
1	火	ご飯・鶏の照り焼き さつまいものココロサラダ 大根と人参の味噌汁・りんご	牛乳 ★コーンフレーククッキー	米、さつまいも(皮付)、○小麦粉、 ○マーガリン、○砂糖、○コーンフ レーク、マヨネーズタイプ調味料 (低カロリータイプ)、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、○卵、 ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚 げ	りんご、だいこん皮むき、にんじ ん皮むき、きゅうり、万能ねぎ、え のきたけ	酒、しょうゆ、みりん、かつおだ し・鰹節、食塩
2	水	ご飯・鮭のゆうあん焼き 小松菜の煮びたし しめじの味噌汁・バナナ	牛乳 大豆スコーン	米、○小麦粉、○砂糖、○バター、 ○ごま、ごま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○ゆで 大豆、ちくわ、米みそ(淡色辛み そ)、かつお節	バナナ、ごまつな、たまねぎ、に んじん皮むき、万能ねぎ、しめ じ、ゆず果汁	しょうゆ(うすくち)、みりん、酒、 かつおだし・鰹節、食塩
4	金	スタミナ丼 春雨サラダ わかめスープ・オレンジ	牛乳 ジャムサンド	米、○サンドイッチパン、はるさめ (緑豆)、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、牛肉(もも)、ハム	オレンジ、たまねぎ、にんじん皮 むき、きゅうり、キャベツ、ビー マン、○いちごジャム、えのきた け、生わかめ、コーン缶、にんに く	焼き肉のたれ、酢、酒、しょうゆ (うすくち)、鶏がらだしの素、食 塩
5	土	豚丼 豆腐の味噌汁 バナナ	きな粉せんべい	米、しらたき、砂糖	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米み そ(淡色辛みそ)、ちくわ、○きな 粉	バナナ、たまねぎ、にんじん皮む き、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ(うすくち)、みりん
7	月	ご飯・ぶりのレモン照り焼き 白菜と油揚げの煮物 えのきの味噌汁・りんご	牛乳 マッシュマロサンド	米	○牛乳、ぶり、木綿豆腐、油揚 げ、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、 かつお節	はくさい、りんご、にんじん皮む き、たまねぎ、生わかめ、えのき たけ、レモン果汁	酒、みりん、しょうゆ(うすくち)、 しょうゆ、かつおだし・鰹節、食塩
8	火	ご飯★豚ひき肉のマヨネーズ焼き ひじきと切干大根のサラダ 豆スープ・バナナ	牛乳 人参ポンデケージョ	米、じゃがいも、マヨネーズ、○片 栗粉、○米粉、○マッシュポテト、 ○油、砂糖、マヨネーズタイプ調 味料(低カロリータイプ)、ごま	○牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、とろ けるチーズ、○ウインナーソー セージ、ベーコン、ツナ油漬缶(き はだ)	バナナ、たまねぎ、にんじん皮む き、○にんじん皮むき、きゅうり、 切り干しだいこん、ひじき	酢、しょうゆ(うすくち)、コンソメ 粉末、食塩、○コンソメ粉末、○ 食塩、パセリ粉
9	水	ご飯・鶏となすのポン酢炒め ブロッコリーのおかか和え 白菜の味噌汁・オレンジ	牛乳 チーズラスク	米、○フランスパン、○マヨネーズ タイプ調味料(低カロリータイプ)、 ごま油、砂糖、ごま	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、米みそ (淡色辛みそ)、○粉チーズ、かつ お節	ブロッコリー、なす、オレンジ、た まねぎ、にんじん皮むき、はくさ い、葉ねぎ、万能ねぎ	ほん酢しょうゆ、しょうゆ、かつお だし・鰹節、○パセリ粉
10	木	ご飯・ブルゴギ風炒め フライドポテト ★卵スープ・バナナ	牛乳 大学いも	米、じゃがいも、○さつまいも、○ 砂糖、油、砂糖、○油、ごま、ごま 油、○黒ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、木綿 豆腐	バナナ、たまねぎ、にんじん皮む き、にら、万能ねぎ、にんにく	しょうゆ、○しょうゆ、酒、鶏がら だしの素、食塩
11	金	パン・さわらのカレームニエル ハムサラダ 豆乳シチュー・ラフランス	ヨーグルト	ロールパン、じゃがいも、クロワッ サン、マヨネーズタイプ調味料(低 カロリータイプ)、小麦粉、バター、 米粉、食パン	○ソファール元気ヨーグルト、さわ ら、調製豆乳、ハム、ベーコン、粉 チーズ	西洋なし、キャベツ、にんじん皮 むき、たまねぎ、きゅうり、クリ ムコーン缶、コーン缶、グリーン ピース(水煮缶詰)	鶏がらだしの素、カレー粉、食塩
12	土	鮭チャーハン 豆腐のスープ バナナ	クラッカー	米、油	鮭フレーク、木綿豆腐、豚ひき肉	バナナ、にんじん皮むき、たまね ぎ、ピーマン、葉ねぎ	しょうゆ(うすくち)、鶏がらだし 粉末、食塩
14	月	ご飯・かつおふりかけ 鮭の塩焼き・切干大根の旨煮 わかめの味噌汁・オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、ご ま	○牛乳、さけ、油揚げ、○きな粉、 米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、にんじん皮むき、たま ねぎ、切り干しだいこん、葉ね ぎ、生わかめ	しょうゆ、みりん、かつおだし・鰹 節、しょうゆ(うすくち)、食塩、○ 食塩
15	火	ご飯・豚肉とキャベツの味噌炒め 和風マカロニサラダ 豆腐のすまし汁・りんご	牛乳 ココア豆乳プリン	米、○砂糖、マカロニ、ごま油、ご ま、片栗粉、砂糖	○牛乳、○調製豆乳、豚肉(ぼ ら)、木綿豆腐、生揚げ、ハム、米 みそ(淡色辛みそ)、○ゼラチン	りんご、キャベツ、にんじん皮む き、きゅうり、たまねぎ、コーン 缶、万能ねぎ、黄ピーマン、ビー マン、えのきたけ	しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、 酢、かつおだし・鰹節、食塩
16	水	ご飯★タラのコーンマヨ焼き かぼちゃサラダ 白菜の豆乳スープ・バナナ	牛乳 ★チーズスキムクッキー	米、○小麦粉、マヨネーズ、○無塩 バター、○砂糖	○牛乳、調製豆乳、タラ 切り身、 ハム、○脱脂粉乳、○卵、○粉 チーズ、ゆで大豆、ベーコン	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、はく さい、たまねぎ、クリームコー ン缶、パセリ	鶏がらだしの素、食塩
17	木	ご飯・すき焼き風煮 さつまいもの天ぷら なすの味噌汁・オレンジ	牛乳 じゃこトースト	米、さつまいも(皮付)、○食パン、 しらたき、天ぷら用バター、○マヨ ネーズタイプ調味料(低カロリータ イプ)、油、砂糖、○ごま、焼ふ(板 ふ)	○牛乳、焼き豆腐、牛肉(肩ロー ス)、木綿豆腐、○スライスチ ーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚 げ、○しらす干し	はくさい、オレンジ、にんじん皮 むき、なす、葉ねぎ、万能ねぎ	しょうゆ(うすくち)、かつおだし ・鰹節
18	金	ご飯・ぶりのみぞれかけ ほうれん草のごま和え 豚汁・ラフランス	牛乳 ★おからケーキ	米、○小麦粉、○砂糖、○マーガリ ン、板こんにやく、砂糖、すりごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、生 揚げ、○おから、米みそ(淡色辛 みそ)、ぶり	西洋なし、根切りもやし、ほうれ んそう、だいこん皮むき、にんじ ん皮むき、洗いごぼう、葉ねぎ、 ○干しぶどう、しょうが	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、 かつおだし・鰹節、食塩
19	土	チキンライス じゃがいものスープ バナナ	せんべい	米、じゃがいも、油	鶏むね肉(皮付)	バナナ、たまねぎ、にんじん皮む き、コーン缶、グリーンピース(水 煮缶詰)	ケチャップ、鶏がらだしの素、食 塩
21	月	ご飯・さばのごま味噌焼き ひじき豆・麩のすまし汁 オレンジ	牛乳 シュガートースト	米、○食パン、砂糖、板こんにやく、 ○バター、○グラニュー糖、ごま、 焼ふ、ごま油	○牛乳、さば、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、ゆで大豆、ちくわ	オレンジ、たまねぎ、にんじん皮 むき、えのきたけ、葉ねぎ、ひじ き、しょうが	しょうゆ(うすくち)、みりん、酒、 かつおだし・鰹節、食塩
22	火	ご飯・鶏のアップルジンジャー 人参とツナのソテー もやしのスープ・バナナ	牛乳 ミルク蒸しパン	米、○小麦粉、○砂糖、○油、砂 糖、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、木綿豆 腐、ツナ油漬缶(きはだ)、○脱脂 粉乳	バナナ、にんじん皮むき、たまね ぎ、根切りもやし、ほうれんそう、 りんごジャム、コーン缶、にら、 しょうが、レモン果汁、にんにく	しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすく ち)、酒、鶏がらだしの素、食塩、 こしょう
24	木	ご飯・さわらのねぎソース もやしの和え物 チンゲンサイのスープ・オレンジ	牛乳 プアマンケーキ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、砂 糖、ごま、ごま油、片栗粉	○牛乳、さわら、木綿豆腐、ハム	根切りもやし、オレンジ、にんじ ん皮むき、チンゲンサイ、きゅう り、葉ねぎ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ(うすくち)、酢、中華だ しの素、食塩、○食塩
25	金	ご飯・鶏ささみのカレー揚げ 粉ふき芋・キャベツスープ りんご	フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、片栗粉、油	○ソファール元気ヨーグルト、鶏さ さ身(筋なし)、ベーコン	りんご、○バナナ、○みかん缶、 キャベツ、たまねぎ、しょうが、あ おのり	酒、しょうゆ、鶏がらだしの素、食 塩、カレー粉
26	土	チャーハン 中華スープ バナナ	ラムネ	米、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、生揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん皮む き、にら、ピーマン	中華だしの素、鶏がらだしの素、 しょうゆ(うすくち)、食塩
28	月	ご飯・たらのバター醤油焼き キャベツとウインナーのソテー コーンスープ・りんご	牛乳 ★マーマレードケーキ	米、○ホットケーキ粉、○バター、 バター、油、ごま油	○牛乳、たら、ウインナーソーセ ージ、○卵	りんご、キャベツ、根切りもやし、 ○マーマレード、にんじん皮む き、たまねぎ、コーン缶、葉ね ぎ、えのきたけ	しょうゆ(うすくち)、鶏がらだ しの素、みりん、食塩
29	火	ハヤシライス もやしのナムル オレンジ	牛乳 ふかし芋	○さつまいも、米、ごま、ごま油	○牛乳、牛肉(肩ロース)	根切りもやし、オレンジ、にんじ ん皮むき、たまねぎ、しめじ、か ぼちゃ、きゅうり、コーン缶、グ リンピース(水煮缶詰)	ハヤシルウ、しょうゆ(うすくち)、 鶏がらだしの素
30	水	パン・タンドリリーチキン ポテトサラダ 豆乳スープ・バナナ	牛乳 みたらし団子	じゃがいも、○白玉粉、ロールパ ン、クロワッサン、○砂糖、マヨネ ーズタイプ調味料(低カロリータ イプ)、○片栗粉、食パン	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、調製豆 乳、○絹ごし豆腐、大豆水煮缶、 ハム、ヨーグルト(無糖)、ベーコン 缶、○片栗粉、食パン	バナナ、にんじん皮むき、たまね ぎ、きゅうり、コーン缶	ケチャップ、○しょうゆ、○みり ん、ウスターソース、鶏がらだ しの素、食塩、しょうゆ(うすくち)、 カレー粉

※材料の都合により、メニューが変更する場合があります。

※アレルギー対応について

昼食・手作りおやつに使用する卵は除去して提供しています。市販の食品はアレルギー物質の含まない代替食の提供となります。
卵を使った料理には★印をつけています。

離乳児は、必要に応じて昼食・おやつの内容変更があります。

10月11・30日、ひまわり・こすもす・なのはな・むぎ組園児のパンは
パイキング形式になります。