



# 11月 給食献立表

◎午前中は水分補給のみです。

令和5年10月27日

(◎は午後おやつ)

日	曜日	献立	午後おやつ	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	水	牛丼 もやしの和え物 玉ねぎの味噌汁 りんご	牛乳 じゃこトースト	米、○食パン、しらたき、 ○マヨネーズタイプ調味料(低 カロリータイプ)、 砂糖、○ごま、ごま	○牛乳、牛肉(肩ロース)、 生揚げ、ハム、○スライス チーズ、米みそ(淡色辛み そ)、○しらす干し	たまねぎ、根切りもやし、り んご、にんじん皮むき、きゅ うり、えのきたけ	しょうゆ(うすく ち)、かつおだし・鰹 節
2	木	ご飯・★ハンバーグ キャベツのカレーソー ミネストローネ オレンジ	牛乳 ふかし芋	○さつまいも、米、パン粉、油	○牛乳、牛ひき肉、豚ひき 肉、大豆水煮缶、ベーコン、 ウインナーソーセージ、卵	キャベツ、たまねぎ、オレンジ、 にんじん皮むき、ホール トマト缶詰、コーン缶、にん じんにく	ケチャップ、鶏がらだ しの素、食塩、カレー 粉、パセリ粉
4	土	鮭チャーハン 豆腐のスープ バナナ	米棒	米、○玄米、○水あめ、 ○砂糖、○油、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、○しょうゆ、食塩
6	月	ご飯・鮭の西京焼き ★ひじきと切干大根のサラダ 豆腐のすまし汁・オレンジ	牛乳 蒸しパン	米、○小麦粉、○砂糖、 砂糖、マヨネーズ、ごま	○牛乳、さけ、絹ごし豆腐、 白みそ、ツナ油漬缶(きは だ)	オレンジ、にんじん皮むき、 たまねぎ、きゅうり、えのき たけ、○いちごジャム、切り 干しだいこん、葉ねぎ、ひじ き	しょうゆ(うすく ち)、酢、みりん、 酒、かつおだし・鰹 節、食塩
7	火	さつまいもご飯 国産鶏の照り焼き ちくわの和え物 麩のすまし汁・バナナ	牛乳 ★にんじんケーキ	米、さつまいも、○小麦粉、○ 油、○砂糖、焼ふ、砂糖、ごま	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、 ちくわ、○卵、かつお節	バナナ、キャベツ、○にんじ ん皮むき、たまねぎ、にんじ ん皮むき、えのきたけ、きゅ うり、葉ねぎ、塩こんぶ	みりん、しょうゆ(う すくち)、酒、しょう ゆ、かつおだし・鰹 節、食塩、○食塩
8	水	パン たらのバター醤油焼き ★マカロニサラダ コンソメスープ・オレンジ	牛乳 マシュマロサンド	ロールパン、クロワッサン、マ カロニ、マヨネーズ、 バター、食パン	○牛乳、たら、ハム、 ベーコン	オレンジ、キャベツ、きゅう り、にんじん皮むき、根切り もやし、たまねぎ、コーン缶	しょうゆ(うすく ち)、コンソメ・粉 末、みりん、食塩
9	木	ご飯 国産鶏となすのポン酢炒め ブロッコリーのおかか和え 豆腐の味噌汁・バナナ	牛乳 ★オニオンブレッド	米、○ホットケーキ粉、 ごま油、○マヨネーズ、 砂糖、ごま	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、 木綿豆腐、米みそ(淡色辛み そ)、○卵、油揚げ、○ハ ム、○とろけるチーズ、かつ お節	バナナ、ブロッコリー、な す、たまねぎ、にんじん皮む き、○たまねぎ、葉ねぎ	ほん酢しょうゆ、しょ うゆ、かつおだし・鰹 節、○パセリ粉
10	金	ご飯・豚肉のトマト煮 フライドポテト ベーコンのスープ・りんご	牛乳 ★マーメレードケーキ	米、じゃがいも、○ホットケ ーキ粉、○バター、油、 片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 生揚げ、○卵、ベーコン	たまねぎ、りんご、○マー メレード、トマトジュース缶 (食塩無添加)、にんじん皮 むき、しめじ	ケチャップ、ウスタ ーソース、酒、鶏がらだ しの素、食塩、カ レー粉
11	土	とり丼 ちくわの味噌汁 バナナ	せんべい	米、じゃがいも、砂糖、油	鶏もも肉(皮付)、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ、 ちくわ	バナナ、たまねぎ、にんじん 皮むき、葉ねぎ、万能ねぎ、 焼きのり	しょうゆ(うすく ち)、みりん
13	月	ご飯・★たらのコーンマヨ焼き マカロニナポリタン 豆スープ・りんご	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	米、じゃがいも、マヨネーズ、 マカロニ、○米粉、 ○油、○砂糖、○片栗粉	○牛乳、たら 切り身、 ○木綿豆腐、ゆで大豆、 ベーコン	りんご、たまねぎ、にんじん 皮むき、クリームコーン缶、 ピーマン、しめじ、コーン 缶、○バナナ、パセリ	ケチャップ、コンソ メ・粉末、食塩、パセ リ粉
14	火	ご飯・回鍋肉 れんこんチップ かき玉スープ・バナナ	牛乳 ★コーンフレーククッキー	米、○小麦粉、 ○マーガリン、○砂糖、 ○コーンフレーク、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 卵、○卵、米みそ(淡色辛み そ)	バナナ、れんこん、キャベ ツ、たまねぎ、にんじん皮む き、ピーマン、黄ピーマン、 コーン缶、えのきたけ	しょうゆ、鶏がらだ しの素、酒、食塩
15	水	ご飯・ぶりのみぞれかけ ほうれん草のごま和え 豚汁・りんご	牛乳 きなこラスク	米、○フランスパン、 板こんにやく、砂糖、 ○バター、すりごま、 ○グラニュー糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 生揚げ、米みそ(淡色辛み そ)、○きな粉、ぶり	りんご、根切りもやし、ほう れん草、だいこん皮むき、 にんじん皮むき、洗いごぼ う、葉ねぎ、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
16	木	ご飯・★やみつきチキン かぼちゃの素揚げ 大根スープ・バナナ	ヨーグルト	米、油、砂糖、マヨネーズ	○ソファール元気ヨーグルト、 鶏もも肉(皮付)、豚ひき肉	バナナ、かぼちゃ、だいこん 皮むき、にんじん皮むき、万 能ねぎ、にんにく	ケチャップ、みりん、 しょうゆ、鶏がらだ しの素、食塩、こしょう
17	金	ハヤシライス チーズ オレンジ	牛乳 ★ホットケーキ	米、○ホットケーキ粉	○牛乳、牛肉(肩ロース)、 チーズ、○卵	たまねぎ、オレンジ、にんじ ん皮むき、かぼちゃ、しめ じ、○いちごジャム、コーン 缶、グリーンピース(水煮缶 詰)	ハヤシルウ
18	土	チャーハン 中華スープ バナナ	クラッカー	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
20	月	ゆかりご飯 ぶりの照り焼き 小松菜の煮びたし えのきの味噌汁・ラフランス	牛乳 マカロニあべかわ	米、○マカロニ、○砂糖、 砂糖、ごま油	○牛乳、ぶり、木綿豆腐、 ちくわ、○きな粉、米みそ (淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、西洋なし、にんじ ん皮むき、たまねぎ、生わか め、えのきたけ	みりん、しょうゆ(う すくち)、しょうゆ、酒、 かつおだし・鰹節、食 塩、○食塩
21	火	ご飯 すき焼き風煮 さつまいもの天ぷら わかめの味噌汁・バナナ	牛乳 ★おからケーキ	米、さつまいも(皮付)、○小 麦粉、○砂糖、しらたき、○ マーガリン、天ぷら用パッ ター、油、砂糖、焼ふ(板ふ)	○牛乳、焼き豆腐、牛肉(肩 ロース)、○卵、○おから、 油揚げ、米みそ(淡色辛み そ)	はくさい、バナナ、にんじん 皮むき、たまねぎ、だいこん 皮むき、葉ねぎ、生わかめ、 ○干ししぶどう	しょうゆ(うすく ち)、かつおだし・鰹 節
22	水	パン 国産鶏のアップルジンジャー かぼちゃサラダ 豆乳スープ・オレンジ	牛乳 大学いも	○さつまいも、ロールパン、ク ロワッサン、○砂糖、 砂糖、○黒ごま、食パン	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、 調整豆乳、ハム、大豆水煮 缶、ベーコン	かぼちゃ、オレンジ、にんじ ん皮むき、たまねぎ、きゅ うり、りんごジャム、しょ うが、レモン果汁、にんにく	しょうゆ、○しょう ゆ、鶏がらだしの素、 酒、食塩、こしょう
24	金	ご飯 鮭の塩焼き・ひじき煮 きのこの味噌汁・オレンジ	牛乳 シュガートースト	米、○食パン、○バター、 ○グラニュー糖、砂糖、油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、 ちくわ、大豆水煮缶、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、にんじ ん皮むき、万能ねぎ、しめ じ、えのきたけ、ひじき	しょうゆ(うすく ち)、酒、みりん、か つおだし・鰹節、食塩
25	土	チキンライス コーンスープ バナナ	きな粉せんべい	米、ごま油、油	鶏むね肉(皮付)、○きな粉	バナナ、たまねぎ、にんじん 皮むき、コーン缶、葉ねぎ、 えのきたけ、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
27	月	ご飯 さわらのねぎソース 春雨サラダ・もやしのスープ 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)、砂糖、 ごま、ごま油、片栗粉	○牛乳、さわら、木綿豆腐、 ハム	オレンジ、根切りもやし、 きゅうり、たまねぎ、○いち ごジャム、葉ねぎ、にら、 しょうが	酢、しょうゆ(うすく ち)、鶏がらだしの 素、食塩
28	火	ご飯 厚揚げの酢豚風炒め もやしのナムル・★卵スープ ラフランス	牛乳 ★バナナブレッド	米、○ホットケーキ粉、 ○マーガリン、砂糖、油、 ごま、片栗粉、ごま油	○牛乳、生揚げ、卵、木綿豆 腐、○卵、○ヨーグルト(無 糖)	根切りもやし、西洋なし、に んじん皮むき、たまねぎ、 ピーマン、きゅうり、○パ ナナ、黄ピーマン、たけのこ (ゆで)、しいたけ、万能 ねぎ	酢、ケチャップ、しょ うゆ(うすくち)、 酒、鶏がらだしの素、 食塩
29	水	秋野菜カレー ★ブロッコリーのごまマヨ和え バナナ	牛乳 ブアマンケーキ	米、じゃがいも、○小麦粉、○ 砂糖、マヨネーズ、○油、すり ごま	○牛乳、牛肉(肩ロース)	バナナ、ブロッコリー、にん じん皮むき、たまねぎ、しめ じ、エリンギ、コーン缶、グ リンピース(水煮缶詰)	カレールウ、しょうゆ (うすくち)、食塩、 ○食塩
30	木	ご飯 まぐろの味天 切干大根の旨煮 小松菜の味噌汁・オレンジ	フルーツヨーグルト	米、小麦粉、油、砂糖	○ソファール元気ヨーグルト、 まぐろ、油揚げ、米みそ(淡 色辛みそ)	オレンジ、○バナナ、にんじ ん皮むき、○みかん缶、たま ねぎ、こまつな、切り干しだ いこん、えのきたけ、あおの り	しょうゆ、みりん、か つおだし・鰹節

※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。

11月8日・22日、ひまわり・こすもす・なのはな・むぎ組の  
園児のパンはバイキング形式になります。