



# 献立表

日	曜日	献立名	食べ物働き			エネルギー (kcal)	長時間保育補食	エネルギー (kcal)
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子をととのえる			
1	水	《入試考查》 長時間タイプのみ ごはん・豚肉の生姜炒め・大根のゆず漬け 月見団子汁・ぶどうゼリー	豚肉 セラチン 昆布 寒天	米 砂糖 さといも 白玉粉 砂糖 油 ごま油	にんじん みつば かぼちゃ 玉葱 しょうが だいこん ゆず しめじ ぶどう	378	焼き芋 牛乳	131
2	木	ごはん・さんまフライ・野菜の生姜じょうゆかけ みそ汁・りんご	さんま たまご 油揚げ みそ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも 揚げ油	チンゲンツアイ にんじん こまつな もやし しょうが 玉葱 だいこん りんご	383	シリアルバー 牛乳	142
6	月	五穀ごはん・肉団子の甘酢かけ・ひじきと野菜のおかか和え さつま汁・アセロラゼリー	あずき 豚肉 豆腐 たまご 削り節 鶏肉 みそ セラチン ひじき	米 麦 あわび きり 片栗粉 砂糖 さつまいも ごま油	にんじん こまつな ねぎ はくさい こぼろ 椎茸 だいこん しょうが アセロラジュース	344	焼きそば 牛乳	143
7	火	玄米入りごはん・お好み焼き風卵焼き・大根サラダ 芋団子汁・ほうじ茶プラマンジェ	たまご 削り節 セラチン えびのり わかめ	米 玄米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 砂糖 油	にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん きゅうり 玉葱 こぼろ 椎茸 ねぎ りんごジュース	338	にんじん蒸しパン 牛乳	174
8	水	〈おやつ〉 マカロニきな粉 <b>収穫感謝祭</b> わかめごはん・ホキのもみじ焼き・里芋のそぼろ煮 沢煮碗・りんごゼリー	きな粉	マカロニ 砂糖		55	ロッククッキー 牛乳	164
9	木	<b>パンバイキング</b> パン盛り合わせ・から揚げ・サラダ・野菜スープ フルーツポンチ・ジュース	ホキ 豚肉 削り節 セラチン わかめ 牛乳 生クリーム	米 さといも 砂糖 マヨネーズ 油	にんじん さやいんげん しょうが 玉葱 椎茸 こぼろ だいこん ねぎ	377		
9	木	ウィンナー たまご 鶏肉 牛乳 生クリーム	小麦粉 さつまいも 砂糖 じゃがいも マーガリン マヨネーズ 揚げ油 油 パター	にんじん パセリ コーン イチゴジャム ブルーベリージャム しょうが キャベツ きゅうり 玉葱 オレンジジュース ミックスフルーツ キウイフルーツ りんご オレンジ			おかかおにぎり 牛乳	158
10	金	玄米入りごはん・豆腐の真砂揚げ・もやしとコーンのおひたし 根菜カレースープ・柿	豆腐 エビ 鶏肉 たまご 削り節 ベーコン じゃこ	米 玄米 でんぶん じゃがいも 米油	にんじん しょうが ねぎ もやし コーン こぼろ だいこん れんこん キャベツ かし	325	もちもちポテト 牛乳	163
11	土	〈おやつ〉 杏仁豆腐	セラチン 寒天 牛乳	砂糖		53		
13	月	ごはん・鯖のみそチーズ焼き・れんこんサラダ せんべい汁・キウイフルーツ	さば みそ 鶏肉 チーズ	米 砂糖 南部せんべい ごま油	にんじん こまつな しょうが れんこん だいこん きゅうり 玉葱 こぼろ ねぎ かつお	343	芋けんぴ 牛乳	113
14	火	クリーミーカレーうどん・豆と彩野菜のサラダ りんごのコンポートヨーグルトかけ・牛乳	豚肉 かまぼこ 豆腐 大豆 チーズ 牛乳 ヨーグルト	うどん 小麦粉 さつまいも 砂糖 油 パター	にんじん 万能ねぎ ブロッコリー 赤ピーマン 玉葱 はくさい コーン 黄ピーマン りんご	428	五平餅 野菜ジュース	158
15	水	〈おやつ〉 柿とりんごのジャムサンド ゆかりごはん・さつまいもコロッケ・白菜のおひたし 五目汁・抹茶ミルクゼリー	食パン 砂糖	かき りんご		74		
15	水	豚肉 たまご 削り節 豆腐 セラチン わかめ 寒天 牛乳	米 さつまいも 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 油 揚げ油	ゆかり にんじん とまつな 玉葱 はくさい 椎茸 だけのご ねぎ		389	フルーツポンチ 牛乳	93
16	木	中華丼・ <b>いら</b> 饅頭・コーンスープ・オーギョーチ <b>西村先生の大好きな味</b>	豚肉 エビ いか うすら卵 みそ 豆腐 たまご セラチン	米 砂糖 小麦粉 油 ごま油	にんじん こまつな いら 万能ねぎ しょうが にんにく たけのこ 椎茸 はくさい ねぎ キャベツ コーン レモン	423	ココアトースト 牛乳	164
17	金	<b>まごわやさしい給食</b> 吹き寄せごはん・赤魚の粕漬け・うすら豆の甘煮 かき玉汁・芋羊羹	鶏肉 あかうお みそ うすら豆 豆腐 たまご わかめ 寒天	米 砂糖 片栗粉 さつまいも 栗 ぎんなん	にんじん チンゲンツアイ しめじ 椎茸	356	うどん 牛乳	130
20	月	マヨしらすトースト・ビーンズシチュー バジルサラダ・りんご	豚肉 大豆 しらす チーズ のり	食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 マヨネーズ 油 パター	にんじん トマト パセリ ブロッコリー 玉葱 だいこん きゅうり りんご	408	昆布おにぎり 牛乳	114
21	火	ごはん・豚肉の塩麴焼き・ <b>かぼちゃの煮物</b> けんちん汁・豆乳プリン <b>小山先生の大好きな味</b>	豚肉 油揚げ 豆腐 セラチン 豆腐 寒天 牛乳	米 塩麴 砂糖 さといも 砂糖 ごま油	かぼちゃ にんじん こぼろ だいこん ねぎ	396	バイクドポテト 牛乳	138
22	水	<b>11月の郷土料理 山形県の料理</b> 〈おやつ〉 すんだもち	枝豆	白玉粉 砂糖		93	ぱんだ組 すんだもち・牛乳	147
22	水	玄米入りごはん・さわらのごまだれかけ・肉じゃが きのこ汁・柿	さわら みそ 豚肉 豆腐	米 玄米 砂糖 しらす じゃがいも ごま油 ごま	にんじん さやいんげん 万能ねぎ しょうが ねぎ 玉葱 だいこん 椎茸 しめじ えのきたけ かし	310	せんべい・バナナ 牛乳	147
24	金	<b>11月の郷土料理 山形県の料理</b> ごはん・山形も煮・だし・ラフランス	国産牛肩ロース なごんが(素干し)	米 さといも 板こんにやく ながいも 砂糖	しそ しめじ ねぎ きゅうり なす れんこん なめこ 西洋なし	312	ピザトースト 牛乳	175
27	月	押し麦のごはん・カジキのカレースティック揚げ 切り干し大根の煮物・豚汁・カルピスキャン	かじき さつま揚げ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 寒天 カルピス	米 麦 片栗粉 砂糖 さといも こんにやく 揚げ油 油 ごま油	にんじん さやえんどう しょうが 切干しだいこん こぼろ だいこん ねぎ	373	ボンデケーキ 牛乳	159
28	火	たらこクリームスパゲティ・コロコロポテトサラダ キャロットゼリー・牛乳	たらこ 鶏肉 セラチン 牛乳 生クリーム 寒天	スパゲティ 小麦粉 じゃがいも 砂糖 パター 油 マヨネーズ	パセリ にんじん 玉葱 しめじ エリンギ 椎茸 マッシュルーム きゅうり コーン オレンジジュース	427	焼きおにぎり 野菜ジュース	136
29	水	〈おやつ〉 大学芋 ごはん・鮭の塩焼き・納豆和え・吉野汁・花みかん	鮭 納豆 鶏肉 油揚げ 豆腐	さつまいも 砂糖 揚げ油 ごま	ほうれんそう にんじん もやし だいこん 椎茸 みかん	107	みたらし団子 牛乳	144
30	木	茶飯・おでん・大根のみそサラダ・小豆ミルクゼリー・ジョア	竹輪 さつま揚げ 揚げボール うすら卵 みそ セラチン 小豆 ジョア 昆布 わかめ 寒天 牛乳	米 さといも こんにやく 砂糖 ごま ごま油	にんじん だいこん きゅうり しょうが	349	りんごのケーキ 牛乳	209

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出してあります。  
管理栄養士 鮎子奈緒美 栄養士 新澤結加

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。規則正しい生活をこころがけ、食事では旬の食材とあたたかいものをしっかりと食べて風邪を予防しましょう。11月9日にはパンバイキングがあります。いろいろな種類のパンを給食室でひとつひとつ手作ります。お楽しみに！！

