



献立表

日	曜日	献立名	食べ物の働き			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 体の弱さを やわらかす			
1	木	ごはん・赤魚の粕漬焼き・お浸し 白玉スープ・小豆ミルクゼリー	あけらおみそ 削り節 ゼラチン 小豆 寒天 牛乳 昆布	米 砂糖 さといも 白玉粉	ごまつな こんにんじん みつば しめじ もやし	325	きな粉クリームサンド 牛乳	124
2	金	ほうとううどん・じゃが芋と豆のサラダ・梨・牛乳	豚肉 油揚げ みそ 枝豆 大豆 ひよこめ 牛乳	うどん さといも じゃがいも 砂糖 油	こんにんじん かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ きゅうり 玉葱 なし	379	ゆかりおにぎり 野菜ジュース	149
5	月	ごはん・揚げ出し豆腐・ひじきと大豆の煮物 みそ汁・ほうじ茶ブランチ	豆腐 油揚げ 大豆 みそ ゼラチン ひじき わかめ 牛乳 生クリーム	米 麦 片栗粉 砂糖 しらたき 揚げ油 油	こんにんじん さやいんげん ごまつな えのきだけ しめじ ねぎ	389	もちもちポテト 牛乳	139
6	火	発芽玄米入りごはん・つくね焼き・押し麦のサラダ けんちん汁・アセロラゼリー	豆腐 鶏肉 たまご 油揚げ ゼラチン	米 玄米 パン粉 砂糖 片栗粉 麦 しやがいも こんにやく 油 ごま油	こんにんじん 赤ピーマン しょうが ねぎ きゅうり コーン 玉葱 ごぼう だいこん アセロラジュース	356	肉みそ麺 牛乳	167
7	水	〈おやつ〉 マカロニきな粉	きな粉	マカロニ 砂糖		55	マシュマロ クラッカーサンド 牛乳	110
		収穫感謝祭 ごはん・鯖の照り焼き・かりかりじゃこサラダ・沢煮椀・柿	さわら 豚肉 じゃこ	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 油 ごま油	こんにんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん 椎茸 ねぎ 柿	326		
8	木	パン盛り合わせ・から揚げ・サラダ・ミネストローネ フルーツポンチ・リンゴジュース	たまご 鶏肉 豚肉	強力粉 砂糖 じゃがいも 食パン 小麦粉 砂糖 マカロニ マーガリン マヨネーズ 揚げ油 油	こんにんじん トマト ハセリ 玉葱 コーン イチゴ ジャム フルーチェ ジャム しょうが キャベツ こんにんじん セロリ 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 りんご	609	昆布おにぎり 牛乳	146
9	金	大豆じゃこごはん・かじきの麦みそ焼き・野菜のごま和え 芋団子汁・グレープフルーツゼリー	大豆 かじき みそ ゼラチン じゃこ 寒天	米 麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉 ごま油	こんにんじん さやいんげん ほうれんそう しょうが もやし キャベツ えだまめ ごぼう 椎茸 だいこん ねぎ レモン グレープフルーツジュース	317	野菜パンケーキ 牛乳	155
10	土	〈保育参観 おやつ〉 カルピスかん	寒天 カルピス	砂糖		15		
12	月	吹き寄せごはん・竹輪の二色揚げ・納豆和え せんべい汁・ぶどうゼリー	鶏肉 竹輪 たまご 納豆 ゼラチン 青のり 寒天	米 薄力粉 せんべい 砂糖 ぐり ぎんなん 揚げ油	こんにんじん ほうれんそう ごまつな しめじ もやし ごぼう だいこん ねぎ ぶどうジュース	394	ボンデケーキ 牛乳	122
13	火	発芽玄米入りごはん・鶏肉のゴマたれかけ ひじきと野菜のおかか和え・きのこみそ汁・りんごゼリー	鶏肉 みそ 削り節 油揚げ みそ ゼラチン ひじき	米 玄米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	こんにんじん ごまつな しょうが ねぎ キャベツ しめじ 椎茸 えのきだけ りんごジュース	366	ふかし芋 牛乳	113
14	水	〈おやつ〉 ジャムサンド		食パン 砂糖	かき りんご	74	フルーツポンチ 牛乳	126
		わかめごはん・春巻き・ニラとえのきのお浸し 貝たくさんスープ・花みかん	大豆 豚肉 削り節 豆腐 炊き込みわかめ わかめ	米 はるさめ 春巻きの皮 揚げ油	にら こんにんじん チンゲンツァイ しょうが 玉葱 だけのこ 椎茸 キャベツ もやし えのきだけ ねぎ みかん	308		
15	木	ミルクパン・じゃが芋とりんごのグラタン・スティック野菜 ベーコンスープ・ピーチゼリー	ベーコン ゼラチン サワークリーム 牛乳 生クリーム チーズ 寒天	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油 バター	こんにんじん フロッコリー ごまつな ねぎ りんご だいこん きゅうり 玉葱 キャベツ ちもちもジュース	339	バナナケーキ 牛乳	207
16	金	枝豆ごはん・鯖の西京焼き・大根のゆず和え とりごぼろ汁・キャロットゼリー	さば みそ 鶏肉 豆腐 ゼラチン	米 砂糖 こんにやく	こんにんじん ごまつな 万能ねぎ えだまめ しょうが だいこん ゆず ごぼう オレンジジュース	325	モンブラン 牛乳	121
19	月	まごわやさしい給食 マーガリンパン・鯖のポテマヨカレー焼き・ツナサラダ かぼちゃのポターージュ・うさぎりんご	鯖 枝豆 ツナ 牛乳 チーズ わかめ 生クリーム	マーガリンパン じゃがいも マヨネーズ バター 油 ごま	ハセリ こんにんじん かぼちゃ キャベツ コーン 玉葱 りんご	345	焼きおにぎり 牛乳	158
20	火	そばろこ飯・じゃが芋のシャキシャキ和え みそ汁・抹茶ミルクゼリー	鶏肉 たまご 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン 寒天 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 黒砂糖 片栗粉 油	こんにんじん さやいんげん しょうが 玉葱 きゅうり キャベツ ねぎ	462	りんごケーキ 牛乳	195
21	水	〈おやつ〉 かぼちゃ汁粉	小豆	白玉 砂糖	かぼちゃ	101	ココアトースト 牛乳	152
		麦ご飯・中華風たまご焼き・ハンサンスー わかめスープ・マンゴーゼリー	たまご 鶏肉 豆腐 ゼラチン わかめ 牛乳 生クリーム	米 麦 砂糖 片栗粉 はるさめ 砂糖 油 ごま油	こんにんじん 万能ねぎ だけのこ 椎茸 キャベツ きゅうり えのきだけ ねぎ マンゴージュース	345		
22	木	11月のやさい さといも・こんにんじん 五穀ごはん・お魚ふりかけ・ホキのもみじ焼き 里芋のそぼろ煮・根菜カレースープ・キウイフルーツ	小豆 大豆 ホク 豚肉 ベーコン じゃこ	米 もち米 麦 あわび 砂糖 さといも 油 ごま マヨネーズ	こんにんじん さやいんげん チンゲンツァイ しょうが 玉葱 椎茸 ごぼう だいこん ねぎ かりんが	361	シリアルバー 牛乳	136
26	月	たらこスパゲティ・バジルサラダ・オレンジゼリー・牛乳	たらこ 鶏肉 ゼラチン 牛乳 生クリーム	スパゲティ 小麦粉 砂糖 バター 油	ハセリ こんにんじん フロッコリー 玉葱 しめじ エリンギ 椎茸 マッシュルーム だいこん きゅうり オレンジジュース	435	鮭おにぎり 野菜ジュース	171
27	火	ごはん・鮭の香味揚げ・肉じゃが きのこ汁・フルーツヨーグルト	鮭 豚肉 ヨーグルト	米 片栗粉 砂糖 しらたき じゃがいも 揚げ油 ごま油	こんにんじん さやいんげん 万能ねぎ しょうが ねぎ こんにんじん 玉葱 だいこん 椎茸 えのきだけ しめじ ミックスフルーツ	379	桜えびのぼりぼりピザ 牛乳	115
28	水	〈おやつ〉 のり塩ポテト	青のり	じゃがいも オリーブ油		54	フレンチトースト 牛乳	181
		ごはん・煮豆・豚肉の生姜炒め・白菜のお浸し かき玉汁・豆乳プリン	うずら豆 豚肉 大豆 削り節 豆腐 たまご ゼラチン 豆乳 わかめ 寒天	米 砂糖 片栗粉 砂糖 油 ごま油	こんにんじん チンゲンツァイ 玉葱 しょうが はくさい 椎茸	387		
29	木	ごはん・お魚ハンバーグ・卵の花煮・吉野汁・柿	どひょういわし 豆腐 たまご おから 竹輪 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 パン粉 砂糖 片栗粉 油 ごま油	こんにんじん 玉葱 だいこん ごぼう 椎茸 なし	339	ごま団子 牛乳	183
30	金	大豆入り菜めし・いかのカレー揚げ 芋と豆のサラダ・豚汁・キラキラゼリー	大豆 いか 枝豆 豚肉 生揚げ みそ ゼラチン 菜飯の煮 寒天	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 さといも こんにやく 揚げ油 ごま油 ごま 練りごま	ごまつな こんにんじん しょうが きゅうり ごぼう だいこん ねぎ ぶどうジュース レモン オレンジジュース	375	お好み焼き 牛乳	143

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。
栄養士 大久保博美 管理栄養士 鈴木唯

11月になり、寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすい時期にもなってくるので、体調管理に気をつけましょう。みなさん、手洗いがいはいしっかりと行っていますか。外から帰ってきた時、食事をする前などこまめに手洗いを行うことが、菌をからだに入れないポイントです。11月は秋のイベントがたくさんあります。7日の収穫感謝祭や8日のパンバイキング、年長組はお料理教室もあります。パンバイキングでは、今年もたくさんのパンを給食室で手作りします。お楽しみに！

