

2024年11月給食献立表

秋

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
1	金	ご飯 カレイの照り焼きと梅和え ポテトサラダ 麩のすまし汁	かれい	じゃが芋 麩	梅 小松菜 胡瓜 人参 ほうれん草 えのき
2	土	ウインナーパン	ウインナー	パン	果物もしくはスープ
3~5歳はお弁当です。					
4	月	振替休日(お休み)			
5	火	親子ラーメン しゅうまいと添え野菜 果物	鶏肉 卵 ミンチ	中華麺 シュウマイの皮	玉葱 人参 ほうれん草 玉葱 コーン バナナ
6	水	十六穀米 鯖の竜田揚げと添え野菜 切り干し大根 わかめの味噌汁	鯖 うす揚げ	米 十六穀米	ブロッコリー 切り干し大根 人参 わかめ 玉葱 人参 葱
7	木	ご飯 鶏肉のマーマレード焼きと添え野菜 いんげんの胡麻和え 小松菜のすまし汁	鶏肉 ちくわ	米 胡麻	キャベツ いんげん 人参 小松菜 人参 えのき
8	金	十六穀米 ぶりの照り焼きとおかか和え 南瓜の煮物 大根の味噌汁	ぶり おかか	米 十六穀米	ほうれん草 南瓜 いんげん 大根 玉葱 人参 葱
9	土	南ヶ丘まつり(保育はありません)			
11	月	ご飯 ハヤシライス シーチキンサラダ 果物	豚肉 シーチキン	米	玉葱 人参 マッシュルーム 胡瓜 人参 バナナ
12	火	十六穀米 油淋鶏と添え野菜 ほうれん草の胡麻和え きのこのすまし汁	鶏肉 うす揚げ	米 十六穀米 胡麻	キャベツ 葱 ほうれん草 人参 えのき 玉葱 椎茸 葱
13	水	焼きそば 洋風卵焼き 青梗菜のスープ	豚肉 卵 ベーコン	中華麺	キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草 青梗菜 玉葱 人参
14	木	ご飯 鯖の塩焼きと胡麻和え 野菜の煮物 南瓜の味噌汁	鯖 厚揚げ	米 胡麻	いんげん 大根 人参 南瓜 玉葱 えのき 小松菜
15	金	十六穀米 豚肉の生姜焼きと添え野菜 中華風春雨サラダ わかめのすまし汁	豚肉 卵	米 十六穀米 春雨	キャベツ 胡瓜 わかめ 人参 ほうれん草
16	土	焼きそばパン	ウインナー	パン 中華麺	キャベツ 人参 果物もしくはスープ
3~5歳はお弁当です。					
18	月	カレーライス コールスローサラダ 果物	豚肉	じゃが芋 米	玉葱 人参 グリンピース キャベツ 人参 コーン バナナ

秋

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
19	火	十六穀米 鶏肉の唐揚げと胡麻和え 春雨サラダ もやしのスープ	鶏肉 卵	米 十六穀米 胡麻 春雨	ブロッコリー 胡瓜 もやし 玉葱 人参 小松菜
20	水	肉うどん じゃが芋とウインナーの炒め物 果物	豚肉 ウインナー	うどん じゃが芋 蒟蒻	人参 玉葱 ほうれん草 バナナ
21	木	ビビンバ丼 ちくわの磯部揚げと添え野菜 卵スープ	ミンチ ちくわ 卵	米	ほうれん草 人参 青のり 胡瓜 玉葱 人参 えのき 葱
22	金	わかめご飯 鯖のムニエルと添え野菜 マカロニグラタン 大根のスープ	鯖 チーズ	米 マカロニ	わかめ 葱 ブロッコリー マッシュルーム 玉葱 大根 人参 玉葱 小松菜
23	土	勤労感謝の日(お休み)			
25	月	ジャージャー麺 卵焼きと添え野菜 青梗菜のスープ	牛豚ミンチ 卵	中華麺	玉葱 人参 葱 筍 椎茸 葱 ブロッコリー 青梗菜 玉葱 人参
九州地方の郷土料理					
26	火	十六穀米 とり天と添え野菜 小松菜の胡麻酢あえ なめこのすまし汁	鶏肉 うす揚げ	米 十六穀米 胡麻	キャベツ 小松菜 人参 なめこ えのき 人参 ほうれん草
27	水	ご飯 肉じゃが レバーの香り揚げと添え野菜 わかめの味噌汁	豚肉 レバー	米 じゃが芋 蒟蒻 胡麻	玉葱 人参 コーン わかめ 玉葱 人参
28	木	十六穀米 まさご揚げと添え野菜 ちくわの煮物 きのこのスープ	豆腐 ミンチ じゃこ エビ ちくわ	米 十六穀米	玉葱 ブロッコリー 大根 人参 えのき 椎茸 人参 玉葱
29	金	鶏肉の照り焼きと添え野菜 茶碗蒸し 大根のすまし汁	鶏肉 卵	米	キャベツ ほうれん草 人参 大根 人参 小松菜
30	土	お弁当の日(給食はありません)			

エネルギー 521kcal ・ タンパク質 22.1g ・ 脂質 16.8g ・ カルシウム 255g

今月の見本はさくら組さんです。どうぞご覧ください。
バイキングはゆり組さんがします。