



# 11月のこんだてよていひょう

## 今月の給食目標:感謝の気持ちを持って食べよう



2024.11.1

日	曜日	午前おやつ	お昼の副食	未満児主食	おもな食材			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
					あか 体をつくる食べ物	きいろ ちからが出る食べ物	みどり 体の調子を整える食べ物					
1	金	牛乳 源氏パイ	マーボー豆腐 牛肉とピーマン炒め 小松菜のナムル ワンタンスープ フルーツ(りんご)	ごはん	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 牛もも肉	米 さとう 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮 小麦粉 バター	ねしよが ねぎ ニら にんじん しいたけ たまねぎ ピーマン パプリカ たけのこ もやし きゅうり こまつな コーン缶 はくさい きくらげ フルーツ(りんご)	野菜ジュース メロンパン	336 558	13.4 16.6	8.1 13.8	1.3 1.1
2	土	ウエハース	手作りお弁当の日					牛乳 せんべい				
4	月		振替休日									
5	火	牛乳 せんべい	エビグラタン かぶとベーコンのさっと炒め ツナとひじきの栄養サラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ(バナナ)	食パン	エビ チーズ ベーコン ハム 芽ひじき ツナ缶 だいず 絹豆腐 油揚げ	食パン マカロニ 小麦粉 バター さとう ごま油 米	たまねぎ にんじん パセリ かぶ チンゲン菜 コーン缶 キャベツ えのき ねぎ フルーツ(バナナ)	お茶 いなり寿司	343 412	14.8 17.1	9.5 11.4	2.1 2.1
6	水	牛乳 ビスケット	ひじき入り卵焼き じゃがいもの味噌がらめ 春雨サラダ 白菜の味噌汁 ゼリー	ゆかり ごはん	卵 芽ひじき 鶏ひき肉 鶏こま肉 みそ ハム 油揚げ きなこ 牛乳	米 さとう じゃがいも 片栗粉 きゅうり コーン缶 はくさい しいたけ ねぎ かぼちゃ ゼリー 白玉粉	牛乳 かぼちゃ団子	448 496	18.6 17.2	18.1 15.3	1.3 1.3	
7	木	牛乳 ビスコ	里芋入りチキンカレー アジフライ ごぼうサラダ お茶 福神漬け フルーツ(オレンジ)	雑穀 ごはん	鶏こま肉 スキムミルク アジ 鶏ささみ 豚ひき肉	米 さといも じゃがいも 油 パン粉 小麦粉 マヨネーズ パイ生地 バター	たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり フルーツ(オレンジ)	お茶 ミートパイ	392 472	18.4 17.6	20.9 16.7	2.1 1.4
8	金	牛乳 クラッカー	ホイコーロー かぼちゃのミルク煮 ほうれん草のささみ和え わかめスープ フルーツ(りんご)	ごはん	豚もも肉 みそ スキムミルク 牛乳 鶏ささみ わかめ 卵	米 さとう 小麦粉 油 さつまいも	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ ほうれんそう もやし だいこん しいたけ ねぎ フルーツ(りんご)	牛乳 さつまいもパン	424 505	19.5 18.4	15.4 14.4	1.7 1.3
9	土	干し芋	鶏そぼろ丼 スープ フルーツ(バナナ)		鶏ひき肉	油 片栗粉 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン フルーツ(バナナ)	牛乳 せんべい				
11	月	牛乳 せんべい	鮭のちゃんちゃん焼き 里芋とこんにやくのそぼろ煮 豚汁 フルーツ(バナナ)	ごはん	さけ みそ 鶏ひき肉 豚もも肉 木綿豆腐 牛乳 粉チーズ	米 さとう さといも 小麦粉 バター 油 グラニュー糖	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン キャベツ こんにやく ねしよが だいこん ごぼう ねぎ フルーツ(バナナ)	牛乳 チーズスティック ビスケット	487 534	27.1 21.5	21.4 16.8	1.7 1.2
12	火	バナナ	スパニッシュオムレツ ごぼうからあげ ブロッコリーのごまサラダ コンソメスープ ゼリー	ごはん	卵 ベーコン チーズ 鶏ささみ しらす干し 青のり	米 じゃがいも 片栗粉 油 さとう ゼリー 食パン マヨネーズ	ほうれんそう にんじん ごぼう ねしよが ブロッコリー トマト はくさい たまねぎ かぶ	お茶 じゃこトースト	329 410	13.9 11.9	14.1 9.4	1.8 1.1
13	水	牛乳 ビスケット	肉じゃが ナポリタン ひじきとれんこんのサラダ チンゲン菜の味噌汁 フルーツ(オレンジ)	しらす ごはん	しらす 豚もも肉 ウインナー 芽ひじき ツナ缶 厚揚げ みそ 牛乳 きなこ	米 じゃがいも さとう スパゲティ ごま油 マヨネーズ おつゆ 小麦粉 グラニュー糖	にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース ピーマン トマトピューレ れんこん 枝豆 きゅうり チンゲン菜 えのき しめじ ねぎ フルーツ(オレンジ)	牛乳 きな粉お麩ラスク	407 500	18.2 19.1	21.2 17.7	1.4 1.3
14	木	りんご ジュース	栗おにぎり ミートローフ 豚肉と大根の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え 芋の子汁 フルーツ(りんご)	栗おにぎり	合い挽き肉 豆腐 豚もも肉 だいず 鶏こま肉 かつおぶし 木綿豆腐 みそ 卵 牛乳 ジョア	米 さとう パン粉 さといも 油 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン缶 だいこん ほうれんそう もやし しいたけ こんにやく ごぼう ねぎ かぼちゃ フルーツ(りんご)	ジョア かぼちゃカップケーキ	637 523	24.7 18.5	16.7 11.2	2.2 1.5
15	金	牛乳 クラッカー	エビフライ チーズ 野菜スティック 花麩のすまし汁 フルーツ(柿)	赤飯	あずき エビ チーズ	米 パン粉 油 さとう ごま油 花麩 ウエハース ゼリー	きゅうり にんじん レモン汁 ほうれんそう しいたけ かぶ フルーツ(柿) りんご缶 もも缶	フルーツゼリー ウエハース	275 452	9.5 13.3	8.9 11.0	1.5 1.0
16	土	ビスコ	手作りお弁当の日					牛乳 せんべい				
18	月	牛乳 せんべい	焼肉 小松菜の磯和え けんちんうどん汁 フルーツ(バナナ)	けんちん うどん汁	豚もも肉 刻みのり 鶏こま肉 ヨーグルト 牛乳	油 冷凍うどん クラッカー いちごジャム	たまねぎ にんじん パプリカ こまつな もやし だいこん しいたけ ねぎ ごぼう フルーツ(バナナ)	牛乳 チーズクラッカー	454 428	20.7 18.1	19.6 15.9	1.6 1.4

日	曜日	午前おやつ	お昼の副食	未満児主食	おもな食材			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
					あかの仲間 体をつくる食べ物	きいろの仲間 ちからが出る食べ物	みどりの仲間 体の調子を整える食べ物					
19	火	牛乳 ビスケット	手作りお弁当の日					お茶 プチたい焼き				
20	水	バナナ	さばのごま味噌焼き すき昆布煮 大根サラダ おおきなかぶのスープ フルーツ(みかん) <b>食育献立</b>	麦ごはん	さば みそ すき昆布 だいず ちくわ かにかまぼこ チーズ 牛乳 ウインナー	米 もち麦 さとう 強力粉 オリーブオイル	ねしよが にんじん 干しいたけ こんにやく だいこん きゅうり はくさい たまねぎ かぶ フルーツ(みかん) コーン缶 ピーマン トマト缶	牛乳 カップピザ	415 428	24.4 16.6	21.7 12.3	2.1 1.3
21	木	牛乳 クラッカー	鶏肉のマーメレード焼き 高野豆腐のオランダ煮 ひじきの和風サラダ きのこのすまし汁 フルーツ(りんご)	ごはん	鶏もも肉 高野豆腐 芽ひじき ハム だいず 絹豆腐 チーズ	米 片栗粉 油 マーメレードジャム さとう マヨネーズ さつまいも	絹さや にんじん きゅうり えのき まいたけ しいたけ ほうれんそう フルーツ(りんご)	お茶 チーズサンドおさつ	306 445	17.4 17.1	11.8 13.5	1.5 1.2
22	金	牛乳 ウエハース	豆腐入り松風焼き 卵の花 ツナサラダ わかめと豆腐の味噌汁 ゼリー	ごはん	鶏ひき肉 卵 みそ 絹豆腐 豆乳 おから 油揚げ ツナ缶 わかめ きなこ 牛乳	米 パン粉 さとう ごま油 ゼリー 食パン	ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ 絹さや レタス パプリカ みずな	牛乳 きなこクリームサンド	478 542	23.2 19.9	18.6 16.7	2.1 1.4
23	土		勤労感謝の日									
25	月	牛乳 ハーベスト	レバーのケチャップ揚げ ビーフソテー おしゃれサラダ ミネストローネ フルーツ(バナナ)	ごはん	レバー 牛乳 豚もも肉 チーズ ベーコン だいず ウインナー	米 油 片栗粉 さとう ビーフン ごま油 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉	ねしよが はくさい にんじん しいたけ ニラ プロッコリー かぶ たまねぎ キャベツ セロリ トマト缶 ほうれんそう フルーツ(バナナ)	牛乳 野菜ホットケーキ	496 538	24.4 20.1	21.4 17.8	1.6 1.2
26	火	牛乳 ビスコ	かぼちゃのキッシュ 筑前煮 納豆和え 大根の味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ごはん	卵 ベーコン スキムミルク チーズ 鶏こま肉 ひきわり納豆 しらす干し 厚揚げ みそ 豚ひき肉	米 さとう ごま油 冷凍うどん 片栗粉	かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ にんじん れんこん ごぼう 干しいたけ こんにやく たけのこ しんげん ごまつな だいこん しめじ ねぎ フルーツ(オレンジ) ねしよが	お茶 うどんの肉味噌がけ	322 455	20.7 20.1	14.4 14.3	2.1 1.6
27	水	牛乳 クラッカー	ハヤシライス タラフライ かむかむサラダ お茶 フルーツ(りんご)	雑穀 ごはん	牛もも肉 スキムミルク たら 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 ごま油 さとう バター	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パプリカ もやし きゅうり 切干大根 フルーツ(りんご) バナナ	牛乳 バナナスコーン	493 544	26.3 21.4	20.6 17.8	1.9 1.4
28	木	牛乳 ビスケット	タンドリーチキン ポークビーンズ 干草和え かぶと板麩の味噌汁 フルーツ(バナナ)	ひじき ごはん	芽ひじき 鶏もも肉 ヨーグルト だいず 豚もも肉 金時豆 卵 みそ 油揚げ 鶏ひき肉	米 油 さとう 板麩	ねしよが たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし かぶ えのき しいたけ ねぎ フルーツ(バナナ)	お茶 鶏そぼろおにぎり	407 535	23.8 21.4	9.9 11.0	1.5 1.2
29	金	牛乳 ウエハース	豚肉と春雨炒め はんぺんチーズ焼き レタスサラダ 高野豆腐の味噌汁 ゼリー	ごはん	豚もも肉 はんぺん チーズ 高野豆腐 みそ ヨーグルト	米 はるさめ さとう 油 ごま油 ゼリー	にんじん ピーマン エリンギ たまねぎ レタス きゅうり トマト コーン缶 だいこん ねぎ りんご 黄桃缶 バナナ	フルーツヨーグルト せんべい	286 455	14.8 16.1	6.9 10.4	1.7 1.3
30	土	せんべい	手作りお弁当の日					牛乳 ハーベスト				

※以上児さんは家庭からもってくる白ごはん(110g)のカロリー(185kcal)は計算に含まれていません。

以上児	407	19.7	15.8	1.7
未満児	486	18.0	14.1	1.3
単位	kcal	g	g	g

～献立は都合により変更されることがありますのでご了承ください～

★おしらせ★

◎土曜日の給食について。

第1、第3、第5土曜日は、全園児手作りお弁当の日です。(離乳食のお子さんです)  
お箸とスプーン、水筒のお茶は毎週忘れずをお願いします。

◎14日はお誕生会ですので全園児完全給食です。ごはんはいりませんが、お箸の用意をよろしくお願いします。

◎毎月19日は食育の日です。今月は19日がお弁当の日のため、20日に「おおきなかぶ」という絵本から『かぶのスープ』が登場します◎  
絵本にスープは出てきませんが、かぶをたくさん使ったスープはこんな感じかなと考えてみました！かぶはもちろん、にんじんやたまねぎ、はくさいも入った野菜たっぷりのコンソメスープです。おたのしみに♪



～おやつ紹介～



きなこクリームサンド

～作り方～

～材料(2人分)～

- ・食パン 2枚
- ・きなこ 10g
- ・砂糖 5g
- ・牛乳 20g

- ①きな粉、砂糖、牛乳を混ぜてクリームを作る。
- ②食パンにぬって完成☆(クリームが固く、ぬりにくい場合は牛乳を足して調整してください)

材料を混ぜてパンにぬるだけの簡単おやつのご紹介です！

きな粉には良質なたんぱく質や食物繊維がたっぷり入っているので、成長期の  
お子さんにぴったり♪手軽にできるので忙しい朝の朝食としてもおすすめです！  
牛乳を粉ミルクや調整豆乳に変えると、離乳食やアレルギーにも対応できます。  
お子さんと一緒に作っても楽しいですね♪  
ぜひ、お試しください！

