



令和6年

～給食献立表～

※主食は未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスのみ提供になります。

※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。

献立は都合により変更になることがあります。

※11月22日(金)は誕生会です。

日	曜	昼食	おやつ	三歳未満児			三歳以上児			
				赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質	脂肪塩分	エネルギーたんぱく質	脂肪塩分
1	金	豚肉生姜焼き れんこんと水菜ごまみそマヨサラダ みそ汁(若布、油揚げ、人参、葱) オレンジ	牛乳 ピザトースト	・ぶたもも・ぶたばら・甘みそ ・油揚げ・煮干し・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・なたね油・いりごま・マヨドレ ・三温糖・精白米・食パン	・たまねぎ・青ピーマン・しょうが・れんこん ・みずな・にんじん・塩わかめ・長ねぎ ・オレンジ・トマトケチャップ	506kcal 19.9g	25.3g 1.7g	487kcal 20.8g	31.3g 2.1g
2	土	さつまいもコロッケ ブロッコリーごま酢和え トマト みそ汁(刻み麩、もやし、人参、ねぎ) バナナ	牛乳 ナポリタン	・煮干し・甘みそ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・さつまいも・パン粉 ・ごま・三温糖・刻み麩 ・スパゲティ・オリーブ油	・ブロッコリー・トマト・だいずもやし ・にんじん・長ねぎ・バナナ・たまねぎ ・青ピーマン・トマトケチャップ	458kcal 15.7g	11.4g 1.6g	428kcal 15.6g	13.9g 1.9g
3	日	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
4	月	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
5	火	ハンバーグ マーマレードソース ブロッコリー(和ドレマヨ) すまし汁(花麩、人参、えのき、葱) りんご	お茶 おいなりさん	・ぶたひき肉・煮干し・油揚げ	・パン粉・マヨドレ・花麩 ・精白米・いりごま・三温糖	・たまねぎ・マーマレード・オレンジ ・えのきたけ・にんじん・長ねぎ・りんご ・ブロッコリー	437kcal 17.4g	14.3g 1.1g	402kcal 17.7g	17.5g 1.4g
6	水	鶏肉のさつぱり煮 ほうれん草と人参ツナ和え みそ汁(白菜、人参、葱) バナナ	牛乳 ドーナツ	・鶏もも・まぐろ油漬缶詰 ・煮干し・甘みそ・普通牛乳 ・豆乳	・三温糖・いりごま・精白米 ・なたね油 ・ホットケーキミックス	・たまねぎ・しょうが・ほうれんそう・にんじん ・はくさい・長ねぎ・バナナ	511kcal 18.7g	18.2g 1.3g	494kcal 19.3g	22.4g 1.6g
7	木	鯖の西京焼き ブロッコリー白和え ジャーマンポテト すまし汁(五色麩、えのき、人参、三つ葉) オレンジ	中華ざる	・さわら・甘みそ・木綿豆腐 ・ウインナーソーセージ・煮干し	・むきごま・三温糖・じゃがいも ・なたね油・五色麩 ・中華麺・精白米	・しょうが・ブロッコリー・にんじん・たまねぎ ・青ピーマン・にんじん・えのきたけ・糸みつば ・オレンジ・長ねぎ	366kcal 17.2g	7.5g 2.0g	313kcal 17.5g	9.0g 2.6g
8	金	鶏天 ちくわと胡瓜コーンマヨ みそ汁(大根、ねぎ、玉ねぎ、人参) りんご	牛乳 きなこマカロニ	・鶏ささみ・焼き竹輪・煮干し ・甘みそ・普通牛乳・きな粉	・三温糖・マヨドレ・精白米 ・マカロニ	・たまねぎ・しょうが・きゅうり・コーン缶詰粒 ・だいこん・にんじん・長ねぎ・りんご	454kcal 18.5g	18.1g 0.9g	423kcal 19.1g	22.2g 1.2g
9	土	豚肉となすの炒め物 小松菜とかにかまのサラダ きゅうりとりんごの酢の物 すまし汁(豆腐、えのき、人参、葱) バナナ	ちゃんぽん	・ぶたもも・ぶたばら・甘みそ ・かにかまぼこ・絹ごし豆腐 ・煮干し・普通牛乳	・三温糖・いりごま・マヨドレ ・精白米・中華めん・ごま油	・なす・青ピーマン・こまつな・にんじん ・コーン缶詰粒・きゅうり・りんご・長ねぎ ・えのきたけ・バナナ・もやし	425kcal 16.4g	13.1g 1.7g	386kcal 16.4g	16.0g 2.1g
10	日	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
11	月	ポークケチャップ マカロニサラダ みそ汁(キャベツ、人参、葱) りんご	牛乳 クラッカーサンド	・ぶたもも・ぶたばら ・豆乳クリーム・煮干し・甘みそ ・普通牛乳・クリームチーズ ・ロースハム	・三温糖・マカロニ ・マヨドレ・精白米 ・スナッククラッカー	・たまねぎ・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・キャベツ・長ねぎ・りんご ・いちごジャム	448kcal 15.1g	18.5g 1.0g	415kcal 14.8g	22.7g 1.3g
12	火	鮭のキャロットソース焼き 水菜の煮びたし かぼちゃの甘煮 すまし汁(花麩、人参、えのき、葱) バナナ	牛乳 フランクフルト	・さけ・油揚げ・煮干し ・ウインナーソーセージ ・普通牛乳	・マヨドレ・三温糖・花麩 ・精白米	・にんじん・みずな・えのきたけ・かぼちゃ ・長ねぎ・バナナ・トマトケチャップ	461kcal 22.4g	20.7g 1.7g	431kcal 23.9g	25.5g 2.1g
13	水	よしゃれ鶏南蛮 ちくわとブロッコリーのごまみそマヨ和え みそ汁(高野豆腐、人参、玉ねぎ、葱) オレンジ	そうめん	・若鶏もも・焼き竹輪・甘みそ ・凍り豆腐・煮干し・かまぼこ	・薄力粉・大豆油・三温糖 ・マヨドレ・精白米・そうめん ・いりごま	・しょうが・長ねぎ・レモン果汁・ブロッコリー ・にんじん・たまねぎ・オレンジ・ほうれんそう	497kcal 19.3g	14.2g 3.6g	477kcal 20.1g	17.4g 4.5g
14	木	レンコン金平 鶏ささみのカレーサラダ みそ汁(刻み麩、もやし、人参、ねぎ) りんご	お茶 しそひじきおにぎり	・ぶたひき肉・若鶏ささ身 ・甘みそ	・なたね油・三温糖・いりごま ・刻み麩・精白米 ・マヨドレ	・れんこん・にんじん・青ピーマン・キャベツ ・コーン缶詰粒・だいずもやし・長ねぎ ・りんご・乾ひじき	367kcal 11.1g	7.8g 1.5g	314kcal 9.8g	9.4g 1.9g
15	金	油麩卵とじ 大根サラダ(和風ドレ) すまし汁(五色麩、えのき、人参、三つ葉) バナナ	牛乳 スイートポテト	・鶏もも(皮なし)・鶏卵 ・普通牛乳・生クリーム	・油麩・和風ドレッシング ・五色麩・精白米・さつまいも ・無塩バター・三温糖・ごま	・たまねぎ・にんじん・わけぎ・だいこん ・にんじん・えのきたけ・糸みつば・バナナ	424kcal 19.7g	8.4g 1.2g	385kcal 20.5g	10.2g 1.5g
16	土	チンジャオロース風 人参ツナマヨ和え みそ汁(じゃが芋、人参、玉ねぎ、葱) オレンジ	お茶 かぼちゃクリームサンド	・ぶたもも・まぐろ油漬 ・煮干し・甘みそ・豆乳	・三温糖・片栗粉・ごま油 ・じゃがいも・精白米・食パン ・マヨドレ	・にんじん・青ピーマン・りよくとうもやし ・しょうが・たまねぎ・長ねぎ・オレンジ ・かぼちゃ	333kcal 13.2g	7.7g 1.0g	271kcal 12.4g	9.2g 1.2g

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
17	日	休園日								
18	月	鱈のカレーパン粉焼き キャベツサラダ(和ドレ) すまし汁(花麩、人参、えのき、葱) りんご	お茶 わかめおにぎり りんご	・みなみくろたら・煮干し	・パン粉・薄力粉・マヨドレ ・花麩・精白米 ・オリーブ油	・たまねぎ・キャベツ・にんじん・えのきたけ ・長ねぎ・りんご・塩わかめ	383kcal 13.6g	9.6g 0.9g	334kcal 13.0g	11.6g 1.1g
19	火	焼肉炒め さつま芋サラダ みそ汁(あおさ、豆腐、葱) バナナ	牛乳 蒸しパン	・ぶたもも・ぶたばら ・煮干し・甘みそ・普通牛乳 ・豆乳・木綿豆腐	・なたね油・さつまいも ・精白米・ホットケーキミックス ・三温糖 ・マヨドレ	・エリンギ・青ピーマン・黄ピーマン・たまねぎ ・りんご・あおさ・長ねぎ・バナナ	480kcal 16.7g	18.0g 1.3g	455kcal 16.8g	22.1g 1.7g
20	水	鶏肉と大根煮 ちくわマヨケチャップ炒め みそ汁(かぶ、人参、玉ねぎ、葱) オレンジ	牛乳 焼きそば	・若鶏もも・焼き竹輪・煮干し ・甘みそ・普通牛乳・ぶたひき肉	・つきこん・なたね油 ・マヨドレ・精白米・中華めん ・てんぷら粉	・だいこん・にんじん・生しいたけ ・かぶ・たまねぎ・長ねぎ・オレンジ ・だいずもやし・青ピーマン ・きゃべつ	416kcal 17.8g	14.5g 2.1g	375kcal 18.2g	17.8g 2.6g
21	木	麩揚げキャベツ添え 鶏ハム にんじんごま和え すまし汁(五色麩、えのき、人参、三つ葉) りんご	バナナ ソフール元気	・鶏むね・煮干し・ヨーグルト	・車ふ・片栗粉・マヨドレ ・大豆油・むきごま・五色麩 ・ウエハース ・精白米・三温糖	・しょうが・キャベツ・にんじん ・えのきたけ・糸みつば・りんご ・バナナ	471kcal 18.9g	12.8g 1.8g	444kcal 19.6g	15.6g 2.2g
22	金	◎お誕生日会◎ せんべい汁 かぼちゃクロック ほうれん草おかか和え バナナ	お楽しみおやつ	・若鶏もも・かつお節・普通牛乳	・せんべい・しらたき・薄力粉 ・なたね油・三温糖 ・パン粉	・にんじん・ごぼう・長ねぎ・はくさい ・ぶなしめじ・かぼちゃ・たまねぎ ・ほうれんそう・バナナ	251kcal 9.1g	9.0g 1.3g	313kcal 11.4g	11.3g 1.6g
23	土	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
24	日	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
25	月	カレーライス 白菜ツナコーンサラダ パスタ炒め コンソメスープ オレンジ	牛乳 ジャムサンド	・ぶたもも・まぐろ油漬 ・ウインナーソーセージ ・普通牛乳	・じゃがいも・なたね油 ・マカロニ・オリーブ油 ・精白米・食パン ・マヨドレ	・たまねぎ・にんじん・はくさい・コーン缶詰 ・にんじん・オレンジ・いちごジャム	472kcal 17.3g	19.0g 1.3g	445kcal 17.6g	23.4g 1.6g
26	火	焼き鳥 切り干し大根煮 みそ汁(キャベツ、人参、葱) りんご	お茶 うすやき	・鶏もも・油揚げ・煮干し ・でんぷ・甘みそ	・三温糖・糸こん・なたね油 ・薄力粉・マヨドレ ・精白米	・長ねぎ・切干しだいこん・にんじん ・キャベツ・りんご・焼きのり ・乾しいたけ	362kcal 12.0g	12.3g 1.2g	308kcal 11.0g	15.0g 1.5g
27	水	麻婆豆腐 春雨中華風サラダ トマト 若布スープ バナナ	～日本の郷土料理 秋田～ 稲庭うどん (鶏肉野菜)	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・若鶏ささ身・若鶏もも ・甘みそ	・片栗粉・ごま油・はるさめ ・三温糖・精白米・ゆでうどん ・ごま	・にんじん・長ねぎ・乾しいたけ ・しょうが・にんにく・きゅうり・トマト ・塩わかめ・バナナ・ごぼう ・たけのこ水煮	408kcal 15.9g	7.9g 2.1g	365kcal 15.8g	9.5g 2.6g
28	木	赤魚の煮付け かぼちゃサラダ もやしのカレー風味おひたし みそ汁(豆腐、ねぎ、油揚げ、人参) りんご	お茶 ゆかりおにぎり	・あかうお・ロースハム ・油揚げ・煮干し・甘みそ ・木綿豆腐	・三温糖・マヨドレ・精白米 ・いりごま	・しょうが・かぼちゃ・きゅうり・もやし ・長ねぎ・にんじん・りんご	419kcal 17.3g	9.1g 1.2g	379kcal 17.5g	11.0g 1.5g
29	金	肉団子の甘酢あんかけ かにかまコールスローサラダ すまし汁(花麩、人参、えのき、葱) オレンジ	牛乳 蒸しさつまいも	・おから・ぶたひき肉 ・煮干し・普通牛乳 ・かにかまぼこ	・大豆油・片栗粉・花麩 ・精白米・さつまいも・ごま ・マヨドレ	・たまねぎ・にんじん・しょうが・キャベツ ・コーン缶詰粒・えのきたけ・長ねぎ ・オレンジ	415kcal 12.2g	14.9g 0.8g	374kcal 11.1g	18.2g 1.0g
30	土	★未満児生活発表会★					80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g

～11月24日(日)は、和食の日です～

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝する行事などが全国で行われる季節でもあります！
実りに感謝しながら、ご家庭でも和食に触れる日に見てみてはいかがでしょうか？

～11月5日(月)～

いいりんごの日とされています。
この日にちなみ、昼食にりんごを提供いたします！

～11月22日(金)～

お誕生日会です。今月は、各クラスおにぎりの持参をお願いいたします！

