



11月のこんだて



園長

副園長

栄養士

※11月のおにぎりの日は10日(火)、お弁当の日は25日(水)です。忘れずにご準備ください※

日付	行事	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	
				熱と力になるもの (黄色)	体をつくるもの (赤色)	体の調子を整える (緑色)	調味料			
2 月		麦御飯 なめこ汁 鮭の塩こうじ焼き ひじきの五目煮 りんご	512.1(367.8) 22.4(15.9) 13.4(9.4) 2.1(1.5)	米、○さつまいも、 板こんにやく、○ 砂糖、油、砂糖、 押麦	○牛乳、さけ、木綿豆 腐、だいず水煮缶詰、 米みそ(淡色辛みそ)、 ツナ油漬缶、油揚げ、 ○卵(黄)、○卵、○無 塩バター	りんご、なめこ、に んじん、ひじき、ね ぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん、食塩	ビスケット	スイートポテト 牛乳	
4 水		ハヤシライス 福神漬け フルーツヨーグルト	483.4(373.6) 15.7(13.3) 13.6(12.5) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、小 麦粉、砂糖、オリ ーブ油	○牛乳、ヨーグルト (無糖)、豚肉(もも)、 バター、◎チーズ	たまねぎ、ホールマ ト缶詰、福神漬、みか ん缶、マッシュルーム 缶、パナナ、パイン 缶、にんじん、干しぶ どう	ケチャップ、食塩、 コンソメ	チーズ	菓子 牛乳	
5 木	餅つき会 	あんこもち のりもち けんちん汁(幼児)けんちんうどん(乳児) べったら漬け みかん	407.4(434.6) 15.4(14.6) 5.8(5.7) 2.0(2.7)	もち米、○ぶどう パン、さといも、砂 糖、三温糖、干し うどん	○牛乳、鶏むね肉、 こしあん(生)	みかん、だいこん、 にんじん、だいこん (たくあん)、ねぎ、 ごぼう、干しいた け	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん、食塩	ミニゼリー	パン 牛乳	
6 金	避難訓練	麦御飯 じゃがいもみそ汁 マーボー豆腐 春巻き	476.8(384.7) 14.9(11.7) 10.5(8.4) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、 油、片栗粉、押麦	木綿豆腐、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛 みそ)、いわし(煮干 し)	もやし、ねぎ、にん じん、たけのこ		クラッカー	回転焼き ほうじ茶	
9 月		麦御飯 大豆のハンバーグ にんじんグラッセ ポイルブロッコリー abcマカロニスープ ミニゼリー	589.7(465.4) 19.1(14.5) 19.1(13.5) 2.5(2.0)	米、○小麦粉、 じゃがいも、○さつ まいも、マカロニ、 スパゲティ、パン 粉、○砂糖、オリ ーブ油、油、砂 糖、押麦	○牛乳、豚ひき肉、 牛乳、だいず水煮缶 詰、○卵、卵、ベー コン、○無塩バター、 バター	にんじん、たまね ぎ、ブロッコリー、○ りんご、セロリー	ケチャップ、ウス ターソース、みり ん、食塩、コンソメ、 こしょう	せんべい	さつまいもと りんごの蒸し ケーキ 牛乳	
10 火		おにぎりの日	33.5(59.3) 2.2(2.5) 0.1(0.2) 0.1(0.1)		○ヨーグルト(加糖)	◎バナナ		バナナ	ソフール	
11 水	七五三祝い会 七五三献立	ちらし寿司 麩のすまし汁 えびフライタルタルソース キャベツの磯あえ パパロア	633.5(486.6) 23.4(18.6) 21.4(16.5) 2.7(2.5)	米、マヨネーズ、 パン粉、砂糖、 油、小麦粉、焼ふ	○牛乳、卵、えび、で んぶ、ごま	にんじん、キャベツ、 ねぎ、しいたけ、いん げん、カットわかめ、 焼きのり、かんぴょう (乾)、あおのり、パセ リ、◎野菜ジュース	かつおだし汁、しょ うゆ、酢、食塩	野菜 ジュース	ロールケーキ 牛乳	
12 木		御飯 白菜みそ汁 さばの南蛮漬け お浸しミックス	477.5(406.4) 16.5(12.8) 13.7(11.1) 1.3(1.0)	米、○白玉粉、 油、小麦粉、ごま 油、砂糖	さば、○牛乳、油揚 げ、米みそ(赤色辛 みそ)、○ゆであずき 缶、しらす干し、いわ し(煮干し)	はくさい、○かぼ ちや、もやし、ほうれ んそう、にんじん、 チンゲンサイ、ごま つな、えのきたけ	かつおだし汁、しょ うゆ、酢、酒	ビスコ	かぼちゃ白玉 ほうじ茶	
13 金	移動図書	御飯 豆腐の薄くず汁 鶏のサワー煮 ポテトサラダ りんご	553.8(432.3) 18.6(13.1) 16.1(11.4) 2.1(1.5)	米、じゃがいも、○ ロールパン、マヨ ネーズ、砂糖、片 栗粉	○牛乳、鶏手羽肉、 絹ごし豆腐、ハム	りんご、○ブルーベ リージャム、もやし、 にんじん、きゅうり、 しょうが、にんにく	かつおだし汁、酒、 しょうゆ、酢、食塩	ゼリー	ブルーベリー ジャムサンド 牛乳	
16 月		麦御飯 コーンスープ 鶏の唐揚げ 春雨サラダ みかん	617.2(445.3) 24.4(17.3) 19.7(13.8) 2.8(1.9)	米、○ホットケー キ粉、○マヨネー ズ、はるさめ、油、 片栗粉、砂糖、ご ま油、押麦	○牛乳、牛乳、鶏も も肉、卵(厚焼き卵)、 ハム、○ツナ水煮 缶、○卵、バター	みかん、たまねぎ、 クリームコーン缶、 もやし、きゅうり、 コーン缶、○たまね ぎ、しょうが、にんに く	しょうゆ、酢、コンソ メ、食塩、酒、○パ セリ粉	せんべい	ツナパン 牛乳	
17 火	お話し会	御飯 白菜みそ汁 鮭のサクサクソテー もやしと人参のナムル	552.1(419.7) 20.8(14.6) 18.7(13.2) 1.7(1.2)	米、○フライド ポテト、パン 粉、小麦粉、○ 油、油、ごま油	○牛乳、さけ、米 みそ(淡色辛み そ)、卵、油揚 げ、バター、ごま	はくさい、もや し、にんじん、ね ぎ、生わかめ、パ セリ	煮干だし汁、ケ チャップ、しょう ゆ、中濃ソース、 ○食塩	ゼリー	フライド ポテト 牛乳	
18 水		五目うどん 岩石揚げ 手作りゼリー	431.7(374.4) 17.9(14.5) 11.5(8.7) 1.8(1.7)	干しうどん(ゆ で)、さつまい も、小麦粉、 油、三温糖	卵、鶏むね肉、な ると、油揚げ、だ いず水煮缶詰	ごまつな、ねぎ、 にんじん、しいた け、ひじき	めんつゆ・スト レード、しょうゆ	せんべい	肉まん ほうじ茶	
19 木		御飯 根菜みそ汁 さんまの蒲焼 フルーツきんとん	689.9(421.1) 20.1(12.5) 19.7(15.0) 2.2(1.3)	米、さつまいも、○ ホットケーキ粉、さ といも、三温糖、 油、片栗粉、○砂 糖、砂糖	○牛乳、さんま、米 みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、○脱脂粉 乳、○チーズ、○黒 ごま	パイン缶、○りん ご、だいこん、キウ イフルーツ、○にん じん、ごぼう、にん じん、ねぎ、しょう が、焼きのり	かつおだし汁、しょ うゆ、酒、みりん、食 塩	ビスケット	にんじんと りんごの 蒸しパン 牛乳	
20 金		麦御飯 大根みそ汁 鶏肉の味噌焼 ブロッコリーのごまあえ りんご	446.5(350.9) 20.4(16.4) 11.8(9.6) 1.9(1.6)	米、砂糖、押麦	○牛乳、鶏もも肉、 油揚げ、米みそ(淡 色辛みそ)、いわし (煮干し)、すりごま	りんご、ブロッコ リー、だいこん、に んじん、にんにく、 しょうが、カットわか め、◎野菜ジュース	しょうゆ、みりん	野菜 ジュース	菓子 牛乳	
24 火		御飯 じゃがいものみそ汁 赤魚の煮つけ チンゲン菜とエリンギの炒め物 パイン缶	610.6(463.1) 23.6(17.8) 17.0(12.1) 1.3(0.9)	米、○さつまいも、 さつまいも、○油、 ○砂糖、三温糖	○牛乳、あかうお、油揚 げ、ウインナー、米み そ(甘みそ)、○脱脂粉 乳、いわし(煮干し)、 ○アーモンド(乾)	パイン缶、チンゲ ンサイ、たまねぎ、 パインアップル(天然果 汁)、ごぼう、エリン ギ、にんじん、◎ バナナ	みりん、しょうゆ、食 塩、こしょう	バナナ	ミルク大学芋 牛乳	
25 水		お弁当の日	166.3(168.4) 6.0(5.8) 5.8(5.7) 0.3(0.3)	○ホットケーキ 粉、○メープル シロップ	○牛乳、○卵			すず カステラ	ココアホット ケーキ 牛乳	
26 木		御飯 五目みそ汁 ほっけの塩焼き ほうれん草の納豆和え	529.1(434.4) 21.7(16.7) 15.3(12.2) 3.1(2.5)	米、○食パン、 さつまいも、○ 砂糖	○牛乳、ほっけ(開 き干し)、挽きわり 納豆、○生クリ ム、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ	ほうれんそう、に んじん、○みかん 缶、○バナナ、た まねぎ、ごぼう、 ねぎ	かつおだし汁、食 塩、しょうゆ	クラッカー	フルーツ ロール 牛乳	
27 金		麦御飯 豆腐スープ 八宝菜 シュウマイ オレンジ	526.7(385.8) 22.4(16.0) 16.4(15.3) 2.5(1.8)	米、○ぶどうパン、 油、片栗粉、押麦	○牛乳、絹ごし豆 腐、豚肉(もも)、う ずら卵水煮缶	はくさい、オレンジ、 たけのこ(ゆで)、ね ぎ、にんじん、しい たけ、いんげん、 カットわかめ	中華スープ、しょう ゆ、酒、中華だし の素、食塩	ビスコ	パン 牛乳	
30 月		御飯 塩麹シチュー 手作りスコッチエッグ ポイルブロッコリー	503.3(380.9) 20.6(15.7) 17.1(13.1) 1.4(1.3)	米、さつまいも、パ ン粉、小麦粉、 油、オリーブ油	○牛乳、調整豆乳、 豚ひき肉、鶏むね 肉、鶏ひき肉、うず ら卵水煮缶、卵、パ ター	たまねぎ、にんじ ん、ブロッコリー、ご ぼう、◎野菜ジュ ース	食塩	野菜 ジュース	菓子 牛乳	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g	
※ 給食用のはしは毎日持ってきてください。				月平均 未満児 以上児	410 524	15.0 19.7	11.6 14.9	160 199	1.7 2.1	1.7 2.0

※食材入荷の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



は幼児組、完全給食の日です。