

令和5年11月 献立表

独自献立

3歳未満

日	曜				あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		昼食	午後おやつ	夕補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもと になる	体の調子を整える			
1	15	水	ごはん 豚のごま炒め ごまつなとなとの和え物 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) りんご	牛乳 いもようかん せんべい	麦茶 おにぎり	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) なると	米 砂糖 白いり ごま油 さつまいも せんべい	にんにく にんじん ごまつな かぼちゃ ねぎ りんご 粉かんでん	しょうゆ 酒 かつおだし汁	480
2	16	木	はくさいと鶏のあんかけ焼きそば ピーマンと竹輪のサラダ すまし汁(豆腐・なめこ・えのき) バナナ	麦茶 塩むすび	麦茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 絹豆腐 ちくわ	焼きそばめん 油 砂糖 片栗粉 ま油 米	はくさい にんじん コーン グリンピース えのきなめこ バナナ ピーマン	食塩 しょうゆ 酒 かつおだし汁 酢	360
	17	金	おにぎりデー(りす・うさぎ)	牛乳 ひじき入りピザトースト	麦茶 おにぎり	牛乳 ピザ用チーズ ツナオイル缶	食パン	たまねぎ ピーマン ひじき	ケチャップ	-
4	18	土	焼うどん みそ汁(じゃがいも・わかめ・豆腐) バナナ	麦茶 ミニ蒸しパン マスカットゼリー	/	鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ) 絹豆腐 かつお節	干しうどん 油 じゃがいも ミニ蒸しパン マスカットゼリー	キャベツ 人参 玉ねぎ バナナ カットわかめ	中濃ソース かつおだし汁	307
6	20	月	ビーンズカレー キャベツとにんじんの和え物 コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン) みかん缶	牛乳 じゃがいものチーズ焼き	麦茶 おにぎり	牛乳 豚ひき肉 ゆで大豆 ベーコン ピザ用チーズ	米 油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ みかん缶	カレー粉 中濃ソース ケチャップ コンソメ 酢 しょうゆ 食塩	499
7		火	ごはん チキンカツ ほうれん草と白菜のおかか和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ) バナナ	牛乳 レーズンクッキー	麦茶 おにぎり	牛乳 鶏もも 米 みそ(淡色辛みそ) 絹豆腐 かつお節	米 パン粉 油 ホットケーキ粉 小麦粉	玉ねぎ ほうれん草 はくさい 干しぶどう バナナ	しょうゆ かつおだし汁 食塩 中濃ソース	519
8	22	水	紅葉ごはん かれのい蒲焼き風 きゅうりとかぶのコーン 和えみそ汁(かぼちゃ・えのき) りんご	牛乳 マシュマロおこし	麦茶 おにぎり	牛乳 かれい 米 みそ(淡色辛みそ) 無塩バター	米 砂糖 片栗粉 油 マシュマロ コーンフレーク	にんじん しょうが きゅうり かぶ コーン かぼちゃ えのきたけ りんご	食塩 しょうゆ みりん 酒 酢 かつおだし汁	468
9	30	木	食パン ポークチャップ ほうれん草とハムのソテー スープ(玉ねぎ・にんじん) バナナ	麦茶 ひき肉入りチャーハン	麦茶 おにぎり	豚肉(もも) 豚ひき肉 ハム	食パン 片栗粉 油 米	たまねぎ ほうれん草 にんじん バナナ ねぎ	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 酒 コンソメ 中華だし素	423
10	29	金・水	ごはん 鶏と野菜の炒め煮 チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・はくさい) 10日)オレンジ 29日)りんご	牛乳 蒸かし芋	麦茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 挽きわり納豆 米 みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 じゃがいも さつまいも	たまねぎ 人参 白菜 チンゲンサイ れんこん 10日)オレンジ 29日)りんご	しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁	436
11	25	土	2色丼 みそ汁(だいこん・わかめ・麩) オレンジ	麦茶 ミニ蒸しパン マスカットゼリー	/	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 麩 ミニ蒸しパン マスカットゼリー	にんじん ほうれん草 だいこん カットわかめ オレンジ	しょうゆ 食塩 かつおだし汁	366
13	27	月	鶏丼 白菜の磯和え みそ汁(豆腐・わかめ・えのき) みかん缶	牛乳 かぼちゃドーナツ	麦茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 絹豆腐	米 油 砂糖 ホットケーキ粉 刻みのり	たまねぎ にんじん かぼちゃ みかん缶 白菜 えのき カットわかめ	しょうゆ 酒 かつおだし汁 食塩	485
14	28	火	わかめごはん 鮭のパン粉焼き だいこんの酢の物 すまし汁(しめじ・さつまいも) バナナ	牛乳 ほうれん草蒸しパン	麦茶 おにぎり	牛乳 さけ	米 パン粉 油 砂糖 さつまいも ホットケーキ粉	きゅうり だいこん カットわかめ バナナ ほうれん草 そう コーン しめじ	炊き込みわかめ 食塩 ケチャップ 酢 しょうゆ かつおだし汁	466
21		特別食	ごはん コーン入り豆腐ナゲット(米粉) さつまいものマヨサラダ みそ汁(キャベツ・わかめ) マスカットゼリー	牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 おにぎり	牛乳 木綿豆腐 鶏 ひき肉 ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ) ホイップクリーム	米 米粉 油 さつまいも マヨネーズ 砂糖 小麦粉 マスカットゼリー	にんじん コーン ひじき きゅうり キャベツ カットわかめ	食塩 ケチャップ かつおだし汁 ベーキングパウダー ココア	586
24		郷土食	ごはん さばのじゃう ブロッコリーのごま和え いものこ汁 オレンジ	牛乳 石垣団子(米粉)	麦茶 おにぎり	牛乳 さば 木綿豆腐 かまぼこ 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 白いり ごま さといも さつまいも 米粉	玉ねぎ はくさい ごぼう ブロッコリー しめじ にんじん オレンジ	食塩 水 酒 しょうゆ みりん かつおだし汁 ベーキングパウダー	534

給食MEMO

11月は祝日が2回ありますね。祝日はありませんが、「11月4日」は何の日かご存知ですか……?「い[1]・い[1]・よ[4]」の日(※)なんだそうです。いつも食べる野菜を食べなかった……今日は遊び食べが多かった……子どもたちの食に対しての悩みはつきないもの。でも「そんな日もあっていいよ」と思える日もあっていいかもしれませんね。そして、そう思う自分にも「いいよ」と言い聞かせたいものですね。また、24(金)は「和食の日(※)」です。様々な地域の郷土料理を提供予定です。詳しくは給食だよりにてご紹介いたします。※:一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録。

前段が長くなりましたが、今月の食育のテーマ「米」に合わせて、2・16(木)の午後おやつを「塩むすび」にしました。「塩むすび」を通して、お米のものを感じて、味わって…そういつかきっかけの1つになったら良いなという想いを込めています。「真っ白なおにぎり」はあまり馴染みがないかもしれませんが、美味しく楽しい食事の時間になりますように。

☆乳児の朝おやつは月・水・金は牛乳・ビスケット、火・木・は牛乳・せんべい、土は麦茶・せんべいです。

☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
乳児	443	18.9	13.5	230	2.2
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
乳児	160	0.28	0.40	21	1.7

令和5年11月 献立表 完了食

独自献立

3歳未満

日	曜				あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		昼食	午後おやつ	夕補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもと になる	体の調子を整える			
1	15	水	ごはん 豚のごま炒め こまつなとなるとの和え物 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) りんご	牛乳 いもようかん せんべい	麦茶 おにぎり	牛乳 豚肉(もも) みみそ(淡色辛みそ) なた	米 砂糖 白いり ごま油 さつまいも せんべい	にんにく にんじん こまつな かぼちゃ ねぎ りんご 粉かんでん	しょうゆ 酒 かつおだし汁	480
2	16	木	はくさいと鶏のあんかけ焼きそば ピーマンと竹輪のサラダ すまし汁(豆腐・なめこ・えのき) バナナ	麦茶 塩むすび	麦茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 絹豆腐 ちくわ	焼きそばめん 油 砂糖 片栗粉 米 ま油	はくさい にんじん コーン グリンピース えのきなめこ バナナ ピーマン	食塩 しょうゆ 酒 かつおだし汁 酢	360
17	金	ごはん かれないのおろし煮 キャベツと人参のおかか和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 ひじき入りピザトースト	麦茶 おにぎり	牛乳 きれいかつお節 米みそ(淡色辛みそ) ピザ用チーズ ツナ オイル缶	食パン 砂糖 米 じゃがいも	大根 キャベツ 人参 オレンジ たまねぎ ピーマン ひじき	しょうゆ 食塩 酒 かつおだし汁 ケチャップ	434	
4	18	土	焼うどん みそ汁(じゃがいも・わかめ・豆腐) バナナ	麦茶 ミニ蒸しパン マスカットゼリー	/	鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ) 絹豆腐 かつお節	干しうどん 油 じゃがいも ミニ蒸しパン マス カットゼリー	キャベツ 人参 玉ねぎ バナナ カットわかめ	中濃ソース かつお だし汁	307
6	20	月	ビーンズカレー キャベツとにんじんの和え物 コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン) みかん缶	牛乳 じゃがいもの チーズ焼き	麦茶 おにぎり	牛乳 豚ひき肉 ゆで大豆 ベーコン ピザ用チーズ	米 油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ みかん缶	カレー粉 中濃 ソース ケチャップ コンソメ 酢 しょうゆ 食塩	499
7	火	ごはん チキンカツ ほうれん草と白菜のおかか和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ) バナナ	牛乳 レーズンクッキー	麦茶 おにぎり	牛乳 鶏もも 米 みそ(淡色辛みそ) 絹豆腐 かつお節	米 パン粉 油 ホットケーキ粉 小麦粉	玉ねぎ ほうれん草 はくさい 干し ぶどう バナナ	しょうゆ かつお だし汁 食塩 中 濃ソース	519	
8	22	水	紅葉ごはん かれない蒲焼き風 きゅうりとかぶのコーン 和えみそ汁(かぼちゃ・えのき) りんご	牛乳 マシュマロおこし	麦茶 おにぎり	牛乳 きれいかつお節 米みそ(淡色辛みそ) 無塩バター	米 砂糖 片栗粉 油 マシュマロ コーンフレーク	にんじん しょうが きゅうり かぶ コーン かぼちゃ えのきたけ りんご	食塩 しょうゆ みりん 酒 酢 かつおだし汁	468
9	30	木	食パン ポークチャップ ほうれん草とハムのソテー スープ(玉ねぎ・にんじん) バナナ	麦茶 ひき肉入りチャーハン	麦茶 おにぎり	豚肉(もも) 豚ひき肉 ハム	食パン 片栗粉 油 米	たまねぎ ほうれん草 にんじん バナナ ねぎ	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 酒 コンソメ 中華だし の素	423
10	29	金・水	ごはん 鶏と野菜の炒め煮 チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・はくさい) 10日)オレンジ 29日)りんご	牛乳 蒸かし芋	麦茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 挽きわり納豆 米 みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 じゃがいも さつまいも	たまねぎ 人参 白菜 チンゲンサイ れんこん 10日)オレンジ 29日)りんご	しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁	436
11	25	土	2色丼 みそ汁(だいこん・わかめ・麩) オレンジ	麦茶 ミニ蒸しパン マスカットゼリー	/	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 麩 ミニ蒸しパン マス カットゼリー	にんじん ほうれん草 だいこん カットわかめ オレンジ	しょうゆ 食塩 かつおだし汁	366
13	27	月	鶏丼 白菜の磯和え みそ汁(豆腐・わかめ・えのき) みかん缶	牛乳 かぼちゃドーナツ	麦茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 絹豆腐	米 油 砂糖 ホットケーキ粉 刻みのり	たまねぎ にんじん かぼちゃ みかん缶 白菜 えのき カットわかめ	しょうゆ 酒 かつおだし汁 食塩	485
14	28	火	わかめごはん 鮭のパン粉焼き だいこんの酢の物 すまし汁(しめじ・さつまいも) バナナ	牛乳 ほうれん草蒸しパン	麦茶 おにぎり	牛乳 さけ	米 パン粉 油 砂糖 さつまいも ホットケーキ粉	きゅうり だいこん カットわかめ バナナ ほうれん草 そう コーン しめじ	炊き込みわかめ 食塩 ケチャップ 酢 しょうゆ かつおだし汁	466
21	特別食	火	ごはん コーン入り豆腐ナゲット(米粉) さつまいもマヨサラダ みそ汁(キャベツ・わかめ) マスカットゼリー	牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 おにぎり	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ) ホイップクリーム	米 米粉 油 さつまいも マヨネーズ 砂糖 小麦粉 マスカットゼリー	にんじん コーン ひじき きゅうり キャベツ カットわかめ	食塩 ケチャップ かつおだし汁 ベーキングパウダー ココア	586
24	郷土食	金	ごはん さばのじゃう ブロッコリーのごま和え いものこ汁 オレンジ	牛乳 石垣団子(米粉)	麦茶 おにぎり	牛乳 さば 木綿豆腐 かまぼこ 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 白いり ごま さつまいも さつまいも 米粉	玉ねぎ はくさい ごぼう ブロッコリー しめじ にんじん オレンジ	食塩 水 酒 しょうゆ みりん かつおだし汁 ベーキングパウダー	534

給食MEMO
 11月は祝日が2回ありますね。祝日はありませんが、「11月4日」は何の日かご存知ですか……？「[1]・い[1]・よ[4]」の日(※)なんだそうです。いつも食べる野菜を食べなかった……今日は遊び食べが多かった……子どもたちの食に対しての悩みはつきないもの。でも「そんな日もあっていいよ」と思える日もあっていいかもしれませんね。そして、そう思う自分にも「いいよ」と言い聞かせたいものですね。また、24(金)は「和食の日(※)」です。様々な地域の郷土料理を提供予定です。詳しくは給食だよりにてご紹介いたします。※：一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録。
 前段が長くなりましたが、今月の食育のテーマ「米」に合わせて、2・16(木)の午後おやつを「塩むすび」にしました。「塩むすび」を通して、お米のものを食べて、味わって…そういつかかけの1つになったら良いなという想いを込めています。“真っ白なおにぎり”はあまり馴染みがないかもしれませんが、美味しく楽しい食事の時間になりますように。
 ☆乳児の朝おやつは月・水・金は牛乳・ビスケット、火・木・土は牛乳・せんべい、土は麦茶・せんべいです。
 ☆仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
乳児	443	18.9	13.5	230	2.2
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
乳児	160	0.28	0.40	21	1.7

令和5年11月 献立表 後期食

独自献立

日	曜	献立名	あか	黄	みどり	調味料	
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える		
1	15	水	軟飯 にんじんのそぼろ煮 こまつな和え物 みそ汁(かぼちゃ) りんご	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	にんじん 玉ねぎ こまつな かぼちゃ りんご	しょうゆ かつおだ し汁
2	16	木	はくさいと鶏のあんかけうどん すまし汁(豆腐) バナナ	鶏むね肉 絹豆腐	干しうどん 砂糖 片栗粉	はくさい にんじん ピーマン バナナ	食塩 しょうゆ か つおだし汁
	17	金	軟飯 かれのいのおろし煮 キャベツと人参のおかか和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) オレンジ	かれい 米みそ(淡 色辛みそ) かつお 節	米 砂糖 じゃがい も	キャベツ たまねぎ にんじん オレンジ 大根	しょうゆ かつおだ し汁
4	18	土	焼うどん みそ汁(じゃがいも・わかめ・豆腐) バナナ	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 絹 豆腐 かつお節	干しうどん 油 じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん カットわ かめ バナナ	しょうゆ かつおだ し汁
6	20	月	そぼろ丼 キャベツと人参の和え物 みそ汁(玉ねぎ・麩) みかん缶	豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 砂糖 麩	たまねぎ キャベツ にんじん みかん 缶	しょうゆ かつおだ し汁
7		火	軟飯 鶏ささみと玉ねぎの煮物 ほうれん草と白菜のおかか和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ) バナナ	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ) 絹 豆腐 かつお節	米 砂糖	白菜 ほうれん草 たまねぎ バナナ	しょうゆ かつおだ し汁
8	22	水	紅葉ごはん かれのいの照り焼き かぶときゅうりの和え物 みそ汁(かぼちゃ) りんご	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 油	かぶ きゅうり か ぼちゃ りんご 人 参	しょうゆ かつおだ し汁
9	30	木	食パン 鶏のケチャップ煮 ほうれん草のお浸し すまし汁(玉ねぎ・人参) バナナ	鶏ささ身	食パン 砂糖	ほうれんそう にん じん たまねぎ バ ナナ	ケチャップ しょう ゆ かつおだし汁 食塩
10	29	金・ 水	軟飯 鶏ささ身の照り煮 チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・はくさい) 10日)オレンジ 29日)りんご	鶏ささ身 挽きわり 納豆 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も	チンゲンサイ に んじん はくさい 10日)オレンジ 29日)りんご	しょうゆ かつおだ し汁
11	25	土	2色丼 みそ汁(だいこん・わかめ・麩) オレンジ	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 麩	にんじん ほうれん そう だいこん カットわかめ オレ ンジ	しょうゆ かつおだ し汁
13	27	月	鶏丼 白菜のおかか和え みそ汁(豆腐・わかめ) みかん缶	鶏ささみ肉 絹豆 腐 米みそ(淡色辛 みそ)かつお節	米 砂糖	白菜 玉ねぎ に んじん カットわか め みかん缶	しょうゆ かつおだ し汁
14	28	火	軟飯 鮭のみそ煮 だいこんときゅうりの和え物 すまし汁(さつまいも) バナナ	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 さつまい も	だいこん きゅうり バナナ	しょうゆ かつおだ し汁 食塩
	21	火	軟飯 豆腐ナゲット サツマイモサラダ みそ汁(キャベツ・わかめ) バナナ	木綿豆腐 鶏ひき 肉 ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛み そ)	米 さつまいも 片栗粉	人参 ひじき きゅ うり キャベツ カッ トわかめ バナナ	しょうゆ 食塩 か つおだし汁
	24	金	軟飯 鮭のじゃう風 茹でブロッコリー みそ汁(里芋・にんじん) オレンジ	鮭 木綿豆腐 米みそ(淡色辛み そ)	米 砂糖 里芋	玉ねぎ 白菜 に んじん ブロッコ リー オレンジ	しょうゆ かつおだ し汁