

令和6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 | 金 | ごはん 豚のごま炒め こ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) なたと | 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 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 | 土 | ツナチャーハン みそ汁 オレンジ | 麦茶 果物ゼリー 2日)クラッカー 16日)せんべい | / | ツナ缶 しらす 豆腐 米みそ | 米 じゃがいも 油 | オレンジ 玉ねぎ にんじん ピーマン カットわかめ | しょうゆ 鶏ガラ スープ かつおだし汁 | 2日)388 16日)428 |
| 5 | 26 | 火 | 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 おかかおにぎり | 麦茶 おにぎり | 鶏もも肉 絹豆腐 ちくわ かつお節 | 焼きそばめん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 米 | はくさい にんじん コーン グリンピース えのきなめこ パナナ ピーマン | 食塩 しょうゆ 酒 かつおだし汁 酢 | 363 |
| 6 | 20 | 水 | 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 | 485 |
| 7 | 21 | 木 | 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 中濃ソース | 502 |
| 8 | | 金 | おにぎりデー | 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 | 米 食パン | 玉ねぎ ピーマン ひじき | ケチャップ 炊き 込みわかめ | 532 |
| 9 | 30 | 土 | 二色丼 みそ汁 オレンジ | 麦茶 果物ゼリー せんべい | / | 鶏ひき肉 鮭フ レーク 豆腐 米 みそ | 米 じゃがいも 砂糖 油 | オレンジ 玉ねぎ にんじん カット わかめ | 酒 しょうゆ かつおだし汁 | 428 |
| 11 | 25 | 月 | 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 んそう にんじん バナナ | 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 | 428 |
| 12 | | 火 | 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) オレンジ | 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 オレンジ | しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁 食塩 | 431 |
| 13 | 27 | 水 | 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 みりん | 480 |
| 14 | 28 | 木 | 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 | 461 |
| 18 | 29 | 月・金 | 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) オレンジ | 牛乳 マシュマロおこし | 麦茶 おにぎり | 牛乳 かれない 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 オレンジ | 食塩 しょうゆ みりん 酒 酢 かつおだし汁 | 463 |
| 19 | | 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 ツナ油漬缶 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 | 585 |
| 22 | | 郷土食 | ごはん さばのじゃう ブロッコリーの ごま和え 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 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する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。22日(金)に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「かつお節」に合わせて、5日と18日の午後おやつを「おかかおにぎり」にしました。美味しく楽しい食事の時間になりますように。☆仕入れの都合上、食材は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 | 466 | 19.7 | 14.7 | 256 | 1.8 |
| | 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 | 163 | 0.30 | 0.43 | 21 | 1.6 |

令和6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 | 金 | お粥 にんじんのそぼろ煮 こまつなの和え物 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 | 土 | ツナと野菜あんかけ丼 みそ汁 オレンジ | ツナ水煮缶 米み そ(淡色辛みそ) 絹豆腐 | 米 じゃがいも 砂 糖 片栗粉 | 人参 玉ねぎ カッ トわかめ オレンジ | しょうゆ かつおだ し汁 |
| 5 | 26 | 火 | 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 |
| 6 | 20 | 水 | そぼろ粥 キャベツと人参の和え物 みそ汁(玉ねぎ・麩) | 豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) | 米 片栗粉 砂糖 麩 | たまねぎ キャベツ にんじん | しょうゆ かつおだ し汁 |
| 7 | 21 | 木 | お粥 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 | | 金 | お粥 かれいのおろし煮 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 | 米も 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 |
| 9 | 30 | 土 | 鶏ひき肉と野菜あんかけ丼 みそ汁 オレンジ | 鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 絹 豆腐 | 米 じゃがいも 片 栗粉 | 人参 玉ねぎ カッ トわかめ オレンジ | しょうゆ かつおだ し汁 |
| 11 | 25 | 月 | パン粥 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 粉ミルク 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 |
| 12 | | 火 | お粥 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) オレンジ | 鶏ささ身 挽きわり 納豆 米みそ(淡色 辛みそ) | 米も 砂糖 じゃがい も | チンゲンサイ に んじん はくさい オレンジ | しょうゆ かつおだ し汁 |
| 13 | 27 | 水 | 鶏のお粥 白菜のおかか和え みそ汁(豆腐・わかめ) | 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 | しょうゆ かつおだ し汁 |
| 14 | 28 | 木 | お粥 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) | 米も 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 |
| 18 | 29 | 月・ 金 | 紅葉粥 かれいのおろし焼き かぶときゅうりの和え物 みそ汁(かぼちゃ) オレンジ | かれい 米みそ(淡 色辛みそ) | 米 砂糖 | かぶ きゅうり か ぼちゃ 人参 オレ ンジ | しょうゆ かつおだ し汁 |
| 19 | | 火 | お粥 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 砂糖 | 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 |
| 22 | | 金 | お粥 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 |