





2024年 11月 献立表




日付	献立	おやつ		熱や力になる (炭水化物・脂質)	血・肉・骨になる(タンパク質)	体調をよくする(無機質・ビタミン)	栄養価
		午前	午後				
1金	麦ご飯・秋鮭のみそマヨ焼き・切干し大根の煮付け・さつまいも・みかん・麦茶		ぼりぼりかりんとう・牛乳	米(七分つき米), 大麦(押麦), 砂糖(三温糖), なたね油, さつまいも, ほうとう	べにざけ, 油揚げ, 焼き竹輪, 削り節, 鶏(もも), 煮干し, 牛乳	ブロッコリー, 切干だいこん, 人参, 乾しいたけ, さやいんげん, 根深ねぎ, ほんしめじ, 大根(葉), みかん	244kcal たんぱく質: 22.8g 脂質: 13.9g カルシウム: 242mg 塩分: 1.1g
2土	五目うどん・じゃがいもの甘辛煮・フルーツヨーグルト・麦茶		お菓子20・牛乳	うどん(ゆで), じゃがいも, ごま油, 砂糖(三温糖)	豚(ばら), 削り節, プレーンヨーグルト, 牛乳	ごぼう, 人参, 乾しいたけ, 小松菜, 根深ねぎ, みかん(缶詰), バイナップル(缶詰), パナナ, キウイフルーツ	244kcal たんぱく質: 17.4g 脂質: 18.5g カルシウム: 253mg 塩分: 1.7g
5火	キーマカレーライス・じゃこサラダ・春雨スープ・オレンジ・麦茶		きなこあげパン・牛乳	米(除稲・七分つき米), 雑穀(六穀), なたね油, 砂糖(三温糖), ごま油, 緑豆はるさめ(乾), コッパン(市販品)	豚(ひき肉), しらす干し, きな粉(全粒大豆), 牛乳	たまねぎ, 人参, 青ピーマン, エリンギ, トマト(缶詰・ホール), きゅうり, キャベツ, 小松菜, パレンシアオレンジ	244kcal たんぱく質: 22.4g 脂質: 19.0g カルシウム: 226mg 塩分: 1.7g
6水	ピザトースト・ブラウنشチュウ・ブロッコリーのサラダ・バナナ・麦茶		わかめおにぎり・麦茶	食パン, じゃがいも, オリーブ油, 有塩バター, 小麦粉(薄力粉), 砂糖(三温糖), 米, 大麦(押麦)	とろけるチーズ, ハム, 鶏(もも)	青ピーマン, たまねぎ, スイートコーン, セロリ, ほんしめじ, 人参, ブロッコリー, パナナ, わかめ	244kcal たんぱく質: 22.5g 脂質: 16.1g カルシウム: 187mg 塩分: 2.4g
7木	秋の味覚炊き込みご飯・鯖の竜田あんかけ・ほうれん草ともやしの胡麻和え・豆腐の味噌汁・柿・麦茶		りんごのケーキ・牛乳	米(除稲・七分つき米), かたくり粉, なたね油, 砂糖(三温糖), 小麦粉(薄力粉), はちみつ, グラニュー糖, 有塩バター	鶏(もも), まさば, 絹ごし豆腐, 煮干し, 牛乳	まこんぶ(煮干し), ぶなしめじ, まいたけ, 人参, さやえんどう, ほうれん草, りよくとうもやし, りんご, わかめ, 根深ねぎ, 柿(甘柿), りんご	244kcal たんぱく質: 23.0g 脂質: 22.0g カルシウム: 223mg 塩分: 1.7g
8金	麦ご飯・生巻焼き・コールスローサラダ・ほうれん草のみそ汁・りんご・麦茶		にんじんゼリー・お菓子10・牛乳	米(七分つき米), 大麦(押麦), なたね油, 砂糖(三温糖)	豚(肩ロース)・生, 煮干し, 牛乳	たまねぎ, ブロッコリー, キャベツ, 人参, スイートコーン, ほうれん草, えのきたけ, 根深ねぎ, りんご	244kcal たんぱく質: 20.6g 脂質: 18.4g カルシウム: 218mg 塩分: 1.5g
9土	ミートサブゲティ・ドレッシングサラダ・オニオンスープ・バナナ・麦茶		お菓子20・牛乳	スパゲッティ(乾), 砂糖(三温糖), オリーブ油	豚(ひき肉), 牛乳	たまねぎ, 生しいたけ, セロリ, 人参, キャベツ, きゅうり, スイートコーン, パナナ	244kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 13.5g カルシウム: 222mg 塩分: 1.2g
11月	味噌ラーメン・カリカリチーズ・にんじんしりしり・りんご・麦茶		やさいポッキー・牛乳	中華めん(ゆで), ごま油, 砂糖(三温糖), 春巻きの皮, なたね油, 小麦粉(薄力粉), オリーブ油	豚(肩ロース)・生, プロセスチーズ, ツナフレーク, 牛乳	根深ねぎ, 小松菜, りよくとうもやし, スイートコーン, 人参, りんご	244kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 21.9g カルシウム: 340mg 塩分: 2.8g
12火	発芽玄米ご飯・鶏肉のマーマレード焼き・大根とひじきのマヨゴマサラダ・なめこの味噌汁・キウイフルーツ・麦茶		キャラメルラスク・牛乳	米(七分つき米), 米(水稲・発芽玄米), 食パン, 砂糖(三温糖), 有塩バター	鶏(もも), 絹ごし豆腐, 煮干し, 牛乳	オレンジマーマレード, ミニトマト, 大根(葉), ひじき(ほしひじき), キャベツ, なめこ, 根深ねぎ, キウイフルーツ	244kcal たんぱく質: 23.3g 脂質: 14.0g カルシウム: 289mg 塩分: 1.7g
13水	ゆかりご飯・ぶりの照り焼き・ほうれん草のごま和え・さつまいものきんぴら・大根のみそ汁・バナナ・麦茶		ヨーグルト・お菓子10・麦茶	米(七分つき米), 米(水稲・発芽玄米), 砂糖(三温糖), さつまいも(蒸し切干), しらたき, なたね油	ぶり(切身), 油揚げ, 煮干し, ヨーグルト80g	ほうれん草, 人参, 大根, 根深ねぎ, わかめ, パナナ	244kcal たんぱく質: 20.0g 脂質: 12.6g カルシウム: 277mg 塩分: 2.1g
14木	麦ご飯・ミートローフ・ごぼうの唐揚げ・ほうれん草のなめたけ和え・かぼちゃのみそ汁・オレンジ・麦茶		焼き芋・牛乳	米(七分つき米), 大麦(押麦), 米粉パン, なたね油, かたくり粉, さつまいも	豚(ひき肉), 鶏(ひき肉), 牛乳, 煮干し	たまねぎ, 人参, ごぼう, ほうれん草, えのきたけ(味噌汁用), 日本かぼちゃ, わかめ, パレンシアオレンジ	244kcal たんぱく質: 18.7g 脂質: 14.9g カルシウム: 233mg 塩分: 1.8g
15金	ちらしずし・鶏のコンフレック焼き・かぼちゃの甘煮・ほうれん草のすまし汁・みかん・麦茶		お祝いケーキ・りんごジュース	米(七分つき米), 砂糖(三温糖), 米粉, 米粉パン, コーンフレーク, 焼きふ(観世ふ), 小麦粉(強力粉), 小麦粉(薄力粉), なたね油	削り節, ハム, 鶏(もも), 牛乳, ホイップクリーム(植物性脂肪)	まこんぶ(煮干し), 人参, たけのこ, 乾しいたけ, ブロッコリー, 日本かぼちゃ, ほうれん草, 根深ねぎ, みかん, りんご(ストレー)	244kcal たんぱく質: 18.0g 脂質: 20.1g カルシウム: 76mg 塩分: 1.7g
16土	五目うどん・じゃがいもの甘辛煮・フルーツヨーグルト・麦茶		お菓子20・牛乳	うどん(ゆで), じゃがいも, ごま油, 砂糖(三温糖)	豚(ばら), 削り節, プレーンヨーグルト, 牛乳	ごぼう, 人参, 乾しいたけ, 小松菜, 根深ねぎ, みかん(缶詰), バイナップル(缶詰), パナナ, キウイフルーツ	244kcal たんぱく質: 17.4g 脂質: 18.5g カルシウム: 253mg 塩分: 1.7g
18月	納豆汁・やみつきキャベツ・まいたけのすまし汁・りんご・麦茶		チーズクッキー・牛乳	米(七分つき米), 雑穀(六穀), なたね油, 砂糖(三温糖), ごま油, 小麦粉(薄力粉), 有塩バター	豚(ひき肉), 挽きわり納豆, 絹ごし豆腐, 削り節, チーズホエーパウダー, 牛乳	根深ねぎ, 人参, キャベツ, 小松菜, あまのり(焼きたけのり), まいたけ, こねぎ, りんご	244kcal たんぱく質: 23.5g 脂質: 24.7g カルシウム: 247mg 塩分: 1.7g

日付	献立	おやつ		熱や力になる(炭水化物・脂質)	血・肉・骨になる(タンパク質)	体調をよくする(無機質・ビタミン)	栄養価
		午前	午後				
19 火	キーマカレーライス・じゃこサラダ・春雨スープ・オレンジ・麦茶		きなこあげパン・牛乳	米(陸稲・七分つき米),雑穀(六穀),なたね油,砂糖(三温糖),ごま油,緑豆はるさめ(乾),コッペパン(市販品)	豚(ひき肉),しらす干し,きな粉(全粒大豆),牛乳	たまねぎ,人参,青ピーマン,エリンギ,トマト(缶詰・ホール),きゅうり,キャベツ,小松菜,パレンシアオレンジ	エネルギー: 599kcal タンパク: 22.4g 脂質: 19.0g カルシウム: 226mg 塩分: 1.7g
20 水	ピザトースト・ブラウンシチュー・ロッコリーのサラダ・バナナ・麦茶 		わかめおにぎり・麦茶 	食パン,じゃがいも,オリーブ油,有塩バター,小麦粉(薄力粉),砂糖(三温糖),米,大麦(押麦)	とろけるチーズ,ハム,鶏(もも)	青ピーマン,たまねぎ,スイートコーン,セロリ,ほんしめじ,人参,ブロッコリー,バナナ,わかめ	エネルギー: 594kcal タンパク: 22.5g 脂質: 16.1g カルシウム: 187mg 塩分: 2.4g
21 木	秋の味覚炊き込みご飯・鯖の竜田あんかけ・ほうれん草ともやしの胡麻和え・豆腐の味噌汁・柿・麦茶		りんごのケーキ・牛乳	米(陸稲・七分つき米),かたくり粉,なたね油,砂糖(三温糖),小麦粉(薄力粉),はちみつ,グラニュー糖,有塩バター	鶏(もも),まさば,絹ごし豆腐,煮干し,牛乳	まこんぶ(煮干し),おなしめじ,まいたけ,人参,さやえんどう,ほうれん草,りよくとうもろし,わかめ,根深ねぎ,柿(甘柿),りんご	エネルギー: 588kcal タンパク: 23.0g 脂質: 22.0g カルシウム: 223mg 塩分: 2.1g
22 金	 遠足 お弁当の用意をお願いします		お菓子20・牛乳		牛乳		エネルギー: 142kcal タンパク: 4.9g 脂質: 4.0g カルシウム: 113mg 塩分: 0.5g
25 月	味噌ラーメン・カリカリチーズ・にんじりしりしり・りんご・麦茶		やさいポッキー・牛乳	中華めん(ゆで),ごま油,砂糖(三温糖),春巻きの皮,なたね油,小麦粉(薄力粉),オリーブ油	豚(肩ロース)・生,プロセスチーズ,ツナフレーク,牛乳	根深ねぎ,小松菜,りよくとうもろし,スイートコーン,人参,りんご	エネルギー: 595kcal タンパク: 22.9g 脂質: 21.9g カルシウム: 340mg 塩分: 0.8g
26 火	発芽玄米ご飯・鶏肉のマーマレード焼き・大根とひじきのマヨゴマサラダ・なめこの味噌汁・キウイフルーツ・麦茶		キャラメルラスク・牛乳	米(七分つき米),米(水稲・発芽玄米),食パン,砂糖(三温糖),有塩バター	鶏(もも),絹ごし豆腐,煮干し,牛乳	オレンジマーマレード,ミニトマト,大根(葉),ひじき(ほしひじき),キャベツ,なめこ,根深ねぎ,キウイフルーツ	エネルギー: 551kcal タンパク: 23.3g 脂質: 14.0g カルシウム: 289mg 塩分: 1.7g
27 水	野菜パン・ボークストロガノフ・オリヴィエサラダ・シチュー・バナナ・麦茶		スィルニキ(チーズ入りパンケーキ)・牛乳	野菜パン,小麦粉(薄力粉),有塩バター,じゃがいも,プレミックス粉(ホットケーキ用,なたね油)	豚(肩ロース)・生,牛乳,とろけるチーズ,鶏(若鶏・ささみ・ゆで),ハム(ボンレス),ナチュラルチーズ(カテージ)	たまねぎ,人参,ぶなしめじ,きゅうり,きゅうり(ビクルス・スイート型),キャベツ,トマト,バナナ	エネルギー: 571kcal タンパク: 21.2g 脂質: 22.3g カルシウム: 231mg 塩分: 1.2g
28 木	麦ご飯・ミートローフ・ごぼうの唐揚げ・ほうれん草のなめたけ和え・かぼちゃのみそ汁・オレンジ・麦茶		焼き芋・牛乳	米(七分つき米),大麦(押麦),米粉パン,なたね油,かたくり粉,さつまいも	豚(ひき肉),鶏(ひき肉),牛乳,煮干し	たまねぎ,人参,ごぼう,ほうれん草,えのきたけ(味噌つけ風詰め),日本かぼちゃ,わかめ,パレンシアオレンジ	エネルギー: 544kcal タンパク: 18.7g 脂質: 14.9g カルシウム: 233mg 塩分: 1.8g
29 金	麦ご飯・秋鮭のみそマヨ焼き・切干し大根の煮付け・さつま汁・みかん・麦茶		ぼりぼりかりんとう・牛乳	米(七分つき米),大麦(押麦),砂糖(三温糖),なたね油,さつまいも,ほうとう	べにざけ,油揚げ,焼き竹輪,削り節,鶏(もも),煮干し,牛乳	ブロッコリー,切干だいこん,人参,乾しいたけ,さやいんげん,根深ねぎ,ほんしめじ,大根(葉),みかん	エネルギー: 541kcal タンパク: 22.8g 脂質: 13.9g カルシウム: 242mg 塩分: 1.1g
30 土	ミートソースドリア・ドレッシングサラダ・オニオンスープ・バナナ・麦茶		お菓子20・牛乳	米(七分つき米),有塩バター,砂糖(三温糖),オリーブ油	豚(ひき肉),ナチュラルチーズ(パルメザン),牛乳	たまねぎ,人参,トマト(缶詰・ホール),キャベツ,きゅうり,スイートコーン,生しいたけ,バナナ	エネルギー: 544kcal タンパク: 18.2g 脂質: 14.0g カルシウム: 220mg 塩分: 1.4g

*材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
*毎日の給食を展示しています。ぜひご覧下さい。



子どもの成長を祝う七五三



11月15日は七五三七歳、五歳、三歳の子供の成長を祝う日本の年中行事です。
園でも、これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようお参りに行きます。
当日の給食は、お祝い給食です。
おたのしみに(〇ー〇)

お知らせ

11月22日遠足...お弁当の用意をお願いします。
11月15日七五三...お祝い給食と千歳飴でお祝います。

〜クッキングのお知らせ〜

- ・今月はほしはな組のお友達がクッキングに挑戦したいと思います。
- ・ペットボトルピザを作ろう♪...11月6日ほし組・11月20日はな組
- ・収穫したさつま芋を食べよう!...14日焼き芋パーティー(予定)。

強風や雨天の場合は延期します。

新米の季節です!

給食のお米は、梨北米の『コシヒカリ』を、米農家さんが七分つきにして納品してくれます。七分つき米は、白米に比べて、ビタミンB1や鉄分、食物繊維を多く含みます。
主食で食べられている白米は、炭水化物を多く含んでいるので、脳や体のエネルギーになります。身体を動かしたり勉強の効果があがります(〇ー〇)