



日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
11月1日(火) 11月22日(火)	牛乳 りんご	ごはん 肉じゃが ゆかり煮 味噌汁	米 / 牛肉,しらたき,じゃがいも,たまねぎ,人参,グリーンピース(冷),さば節 等 / はくさい,ゆかり 等 / 油揚げ,わかめ,大根,さば節,味噌 等	牛乳 むらさめ団子
11月2日(水) 11月16日(水)	(2日)牛乳 (2日)せんべい (16日)牛乳 (16日)梨	ごはん ポトフ 炒めサラダ	米 / 鶏肉,ウィンナー,じゃがいも,たまねぎ,キャベツ,人参,さやいんげん,ブイヨン 等 / 切干し大根,わかめ,人参 等	(2日, 16日)牛乳 (2日)みかん,せんべい (16日)くず餅:赤・柿・桃 (16日)大根餅:黄・青・白
11月4日(金) 11月18日(金)	牛乳 りんご	ごはん チキンのオープン焼き 煮びたし すまし汁	米 / 鶏肉,トマトケチャップ,にんにく,カレー粉 等 / はくさい,チンゲンツアイ 等 / (絹)豆腐,ほうれん草,人参,さば節 等	牛乳 さつまいも入りおはぎ
11月5日(土) 11月19日(土)	牛乳 せんべい	炊き込みごはん 豚汁 みかん	米,鶏肉,油揚げ,しらたき,ひじき,人参,千切りごぼう,グリーンピース(冷),さば節 等 / 豚肉,さつまいも,たまねぎ,緑豆もやし,葉ねぎ,さば節,味噌 等 / みかん	牛乳 いもパン りんごゼリー 
11月7日(月)	牛乳 みかん	ごはん 焼き魚 煮なます 味噌汁	米 / カラスガレイ 等 / はくさい,人参,えのきたけ,京菜 等 / 切干し大根,たまねぎ,人参,葉ねぎ,さば節,味噌 等	牛乳 野菜チップス
11月8日(火)	牛乳 かき	ごはん  八宝菜 ゆかり煮	米 / 豚肉,はくさい,人参,生しいたけ,たけのこ,たまねぎ,ブイヨン,片栗粉 等 / キャベツ,きゅうり,ゆかり 等	牛乳 金時あんぱん
11月9日(水) 11月30日(水)	牛乳 せんべい	ごはん エコふりかけ れんこんのきんぴら 五目汁	米 / さば節 等 / 牛肉,れんこん,人参,ピーマン 等 / 生揚げ,里いも,人参,大根,たまねぎ,葉ねぎ,さば節 等	牛乳 洋なし おかき
11月11日(金) 11月25日(金)	牛乳 かき	ごはん つくねと大根の煮物 炒めサラダ	米 / 鶏ひき肉,干しいたけ,ひじき,しょうが,片栗粉,はるさめ,大根,人参,はくさい,小松菜,さば節 等 / コーン(冷),きゅうり 等	(11日)牛乳,アップルパン (11日)ミニゼリー (25日)牛乳,アップルパン (25日)丸干し
11月12日(土) 11月26日(土)	牛乳 りんご	ピビンパ ワカメスープ	米,牛肉,切干し大根,にら,人参,緑豆もやし,ほうれん草,しょうが 等 / (絹)豆腐,わかめ,たまねぎ,はくさい,ブイヨン 等	牛乳 パン ももゼリー
11月14日(月) 11月28日(月)	牛乳 りんご	ごはん たらのトマトソースがけ 煮びたし	米 / たら,しょうが,にんにく,片栗粉,じゃがいも,たまねぎ,ほうれん草,人参,ブイヨン,トマトケチャップ,ウスターソース,片栗粉 等 / キャベツ,人参 等	牛乳 わかめごはん
11月15日(火) 11月29日(火)	牛乳 かき	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜スープ	米 / 豚肉,人参,ピーマン,たまねぎ,キャベツ,しょうが 等 / (絹)豆腐,緑豆もやし,生しいたけ,葉ねぎ,ブイヨン 等	牛乳 ぶどうジュレ 
11月17日(木)	牛乳 せんべい	しそごはん 小芋まんじゅう 味噌汁	米,ゆかり / 鶏ひき肉,里いも,しょうが,片栗粉,小松菜,人参,さば節,片栗粉 等 / 大根,しめじ,たまねぎ,さば節,味噌 等	牛乳 みかん せんべい
11月21日(月)	牛乳 みかん	芋ごはん  焼き魚 煮なます 味噌汁	米,さつまいも 等 / カラスガレイ 等 / はくさい,人参,えのきたけ,京菜 等 / 切干し大根,たまねぎ,人参,葉ねぎ,さば節,味噌 等	牛乳 野菜チップス
11月24日(木)	牛乳 せんべい	のりごはん 鮭の照り焼き 野菜のソテー 味噌スープ,みかん	米,きざみのり / さけ 等 / コーン(冷),小松菜,人参,カレー粉 等 / わかめ,はくさい,にら,ブイヨン,味噌 等 / みかん	コーンフレークの牛乳かけ
誕生会 11月10日(木)	牛乳 おかき	ふりかけごはん 鶏肉の磯辺揚げ 炒めサラダ 味噌汁,甘夏みかん	米,ふりかけ / 鶏肉,あおりのり粉,片栗粉 等 / ロースハム,キャベツ,人参 等 / 油揚げ,小松菜,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌 等 / 甘夏みかん(缶)	牛乳 かぼちゃ蒸しパン



月平均栄養価(3歳以上児) エネルギー 573kcal たんぱく質 22.4g 脂質 16.2g
 月平均栄養価(3歳未満児) エネルギー 500kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.8g
 ★24日は、5歳児はバイキング給食です。上記の他に、しそごはん,鶏肉のから揚げ,フライドポテト,ブロッコリーのおかか和え,トマトがつきます。

○献立は諸事情により、変更することがあります。

