

日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
11月1日(水) 11月15日(水)	牛乳 りんご	ごはん 肉じゃが 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 / 油揚げ,キャベツ,小松菜,さば節,味噌 等	牛乳 くず餅:赤・柿・桃 大根餅:黄・青・白
11月2日(木)	牛乳 せんべい	ごはん ポトフ 炒めサラダ 	米 / 鶏肉,ウインナー,じゃがいも,たまねぎ,キャベツ,人参,さやいんげん,ブイオン 等 / 切干し大根,わかめ,人参 等	牛乳 みかん せんべい
11月4日(土) 11月18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,アップルパン (4日)フルーツジュレ (18日)ももゼリー
11月6日(月)	牛乳 みかん	ごはん 焼き魚 煮なます 味噌汁	米 / 鯛 等 / はくさい,人参,えのきたけ,みずな 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7日(火) 11月21日(火)	牛乳 りんご	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,ブイオン 等	牛乳 金時あんぱん
11月8日(水) 11月29日(水)	牛乳 (8日)かき (29日)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	(8日)コーンフレークの牛乳かけ (29日)牛乳,みかん,おかき
11月10日(金) 11月24日(金)	牛乳 かき	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,いもパン (10日)みかんゼリー (24日)丸干し
11月11日(土) 11月25日(土)	牛乳 りんご	ケチャップライス 野菜スープ	米,鶏肉,たまねぎ,グリーンピース(冷),ブイオン,トマトケチャップ 等 / ベーコン,じゃがいも,人参,たまねぎ,ブイオン 等	牛乳 レーズンパン りんごゼリー 
11月13日(月) 11月27日(月)	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	牛乳 (13日)むらさめ団子 (27日)焼芋
11月14日(火) 11月28日(火)	牛乳 (14日)みかん (28日)せんべい	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(水煮),たまねぎ,ブイオン,片栗粉 等 / キャベツ,きゅうり,ゆかり 等	牛乳 (14日)さつまいも入りおはぎ (28日)洋なし,おかき
11月16日(木) 11月30日(木)	牛乳 かき	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,ブイオン,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17日(金)	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 米ポン菓子
11月20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 / 鯛 等 / はくさい,人参,えのきたけ,みずな 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22日(水)	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,ブイオン,味噌 等 / みかん	コーンフレークの牛乳かけ
誕生会 11月9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 お米のケーキ 



月平均栄養価(3歳以上児) エネルギー 574kcal たんぱく質 22.4g 脂質 16.0g  
 月平均栄養価(3歳未満児) エネルギー 501kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.8g  
 ★22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,トマトがつけます。

○献立は諸事情により、変更することがあります。

