



# きゅうしょくこんだてよていひょう



2023年11月

日付	献立名 (昼食)	献立名 (おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維	材料名
1・15 水	あんかけ麺 切干し大根のごま酢ナムル 生揚げとチンゲン菜のスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 じゅーしー	443(408) 18.4(17.7) 14.4(14.9) 6.0(4.8)	牛乳、／蒸し中華めん、なたね油、豚肉(もも)、にんじん、たまねぎ、切いか、黒きくらげ、ごま油、中華スープ、しょうゆ、料理酒、食塩、片栗粉、／切り干しだいこん、きゅうり、黄パプリカ、しょうゆ、ごま油、酢、てんさい糖(液体)、すりごま、／生揚げ、チンゲンサイ、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、／1日:オレンジ、15日:グレープフルーツ／牛乳、／米、押麦、鶏ひき肉、にんじん、ごま油、ひじき、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、
2・16 木	かぼちゃのツナカレーライス ひじきとベーコンのサラダ キャベツとかぶのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 豆腐で 濃厚ガトーショコラ	526(492) 17.6(17.0) 17.5(17.0) 4.6(4.1)	調製豆乳、／米、発芽玄米、ツナ水煮缶、かぼちゃ、たまねぎ、なたね油、マッシュルーム缶、小麦粉、バター、脱脂粉乳、かつおだし汁、食塩、ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、／ひじき、かつおだし汁、きゅうり、黄パプリカ、ベーコン、酢、なたね油、しょうゆ、てんさい糖(液体)、／かぶ、キャベツ、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／2～5歳児クラス:りんご、／0～1歳児クラス:バナナ、／牛乳、／小麦粉、ベーキングパウダー、コーンスターチ、脱脂粉乳、ココア(ピュアココア)、絹ごし豆腐、てんさい糖、なたね油、無調整豆乳、干しぶどう、
4・18 土	ご飯 高野豆腐と根菜の含め煮 小松菜のおかか和え きのこのみぞれ味噌汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 干し芋	477(433) 15.7(15.4) 8.1(9.6) 5.6(4.5)	牛乳、／米、／高野豆腐、鶏もも肉、にんじん、さつまいも(皮付)、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、／こまつな、もやし、コーン缶、しょうゆ、かつお節、／だいこん、ねぎ、なめこ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／バナナ、／牛乳、／蒸し切干しいも、
6・20 月 絵本レシビ	発芽玄米入りご飯 和風ポークビーンズ 3色なます かぶとえのきのすまし汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 きな粉入り オートミール クッキー	518(472) 18.3(18.0) 16.3(16.4) 7.3(6.1)	調製豆乳、／米、発芽玄米、／豚肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、なたね油、だいたず水煮缶詰、カットトマト缶、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、本みりん、ローリエ(月桂樹)、／だいこん、きゅうり、にんじん、酢、てんさい糖(液体)、食塩、／かぶ、カットわかめ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、料理酒、／オレンジ、／牛乳、／オートミール、小麦粉、きな粉、ベーキングパウダー、なたね油、てんさい糖、無調整豆乳、干しぶどう、
7・21 火	発芽玄米入りご飯 たらの竜田揚げ ひき肉入り卵の花 大根とこまつなのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 クリスピーピザ	453(424) 19.0(17.3) 12.3(13.0) 3.9(3.3)	牛乳、／米、発芽玄米、／たら、しょうゆ、料理酒、しょうが、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、／おから、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、豚ひき肉、なたね油(キャノーラ油)、かつおだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、／だいこん、こまつな、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／2～5歳児クラス:柿、／0～1歳児クラス:バナナ、／牛乳、／ぎょうざの皮、ピーマン、赤パプリカ、トマトピューレ、マッシュルーム缶、ピザ用チーズ
8・22 水	関口食パン とうふ味噌グラタン 蕪とパプリカのフレンチサラダ さつま芋とマッシュルームのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 たぬきおむすび	503(456) 19.3(18.1) 17.3(16.9) 5.4(4.6)	調製豆乳、／関口食パン、／木綿豆腐、豚ひき肉、だいたず水煮缶詰、たまねぎ、なたね油、しょうゆ、小麦粉、バター、無調整豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、／かぶ、きゅうり、黄パプリカ、オリーブ油、酢、てんさい糖、食塩、／さつまいも(皮付)、にんじん、マッシュルーム、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／みかん、／牛乳、／米、発芽玄米、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、天かす、あおのり、ごま、
9 木 29 水	キッズビビンバ 豆腐とわかめ中華和え 白菜の中華スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 かぼちゃもち	455(407) 16.2(15.6) 13.2(13.6) 4.0(3.1)	牛乳、／米、発芽玄米、もやし、ほうれんそう(冬)、にんじん、ごま油、しょうゆ、てんさい糖(液体)、ごま、鶏ひき肉、しょうが、しょうゆ、本みりん、なたね油、／木綿豆腐、きゅうり、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、食塩、／はくさい、ねぎ、エリンギ、中華スープ、食塩、しょうゆ、／9日:バナナ、29日:グレープフルーツ／牛乳、／かぼちゃ、上新粉、てんさい糖、水、なたね油、きな粉、
10・24 金 24日:和食の日	発芽玄米入りご飯 こんがり豆腐の和風あんかけ かぶと豆苗のおかか醤油和え ほうれんそうのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 切り干し大根の お好み焼き	460(423) 20.6(19.2) 14.4(14.5) 4.2(3.6)	調製豆乳、／米、発芽玄米、／木綿豆腐、鶏ひき肉、しょうが、もやし、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、片栗粉、／かぶ、トウモロコシ(芽ばえ)、ごま油、酢、てんさい糖(液体)、しょうゆ、かつお節、／ほうれんそう(冬)、たまねぎ、油揚げ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／グレープフルーツ、／牛乳、／豚ひき肉、キャベツ、切り干しだいこん、小麦粉、ベーキングパウダー、かつおだし汁、かつお粉、中濃ソース、あおのり、かつお節、かつお粉、
11・25 土	ご飯 鶏肉のジャムソテー キャベツとブロッコリーのサラダ 根菜ごろごろポトフ フルーツ	◎牛乳 牛乳 梅ツナごはん	490(444) 20.8(19.4) 11.3(12.2) 2.8(2.3)	牛乳、／米、／鶏むね肉、しょうが、食塩、料理酒、なたね油(キャノーラ油)、たまねぎ、にんにく、本みりん、しょうゆ、あんずジャム、／キャベツ、ブロッコリー、黄パプリカ、オリーブ油、酢、食塩、てんさい糖(液体)、／だいこん、にんじん、さといも、ウインナー、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ローリエ(月桂樹)、／みかん、／牛乳、／米、ねぎ、ツナ水煮缶、なたね油、うめびしお、米みそ(淡色辛みそ)、
13・27 月	ケチャップクリームライス 白菜とりんごのサラダ ブロッコリーのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 焼きいも	512(470) 16.7(16.2) 13.2(13.6) 5.9(5.1)	調製豆乳、／米、発芽玄米、ケチャップ、鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、煮物野菜ミックス(冷凍)、マッシュルーム缶、なたね油、かつおだし汁、バター、小麦粉、脱脂粉乳、無調整豆乳、食塩、／はくさい、きゅうり、りんご、なたね油、酢、食塩、／ブロッコリー、にんじん、コーン缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／2～5歳児クラス:柿、／0～1歳児クラス:オレンジ、／牛乳、／さつまいも(皮付)、
14・28 火	発芽玄米入りご飯 豚肉と白菜の炒め煮 ブロッコリーとひじきの胡麻和え もやしとブナピーのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 ホットドッグ	474(445) 18.9(18.5) 13.5(14.3) 4.5(4.2)	牛乳、／米、発芽玄米、／豚肉(もも)、しょうが、料理酒、しょうゆ、片栗粉、はくさい、たまねぎ、しょうゆ、なたね油(キャノーラ油)、／さつまいも(皮付)、ブロッコリー、にんじん、ひじき、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、てんさい糖(液体)、すりごま、／もやし、カットわかめ、しめじ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／バナナ、／調製豆乳、／コッペパン、食パン、キャベツ、なたね油、ウインナー、ケチャップ、
17 金 カフェテリア給食 参加クラス もも組～めろん組	セレクトおにぎり(塩・ゆかり・おかか) 秋のお魚バイキング (鮭の塩焼き・鯖の塩焼き・鱈の照り焼き) ●ゆかりおむすび【0・1歳児クラスのみ対象】 ●鮭の塩焼き【0・1歳児クラスのみ対象】 ●きゅうりと大根の漬物 ●具だくさんけんちん汁 ●フルーツ	◎豆乳 牛乳 果肉入りりんごゼリー	549(383) 36.2(16.4) 13.8(9.3) 2.6(2.4)	調製豆乳、／米、食塩、米、しそふりかけ、米、しょうゆ、かつお節、ごま、／さけ、食塩、料理酒、なたね油、さわら、食塩、料理酒、なたね油(キャノーラ油)、たら、しょうゆ、本みりん、料理酒、なたね油(キャノーラ油)、／●米、しそふりかけ、ごま、／●さけ、食塩、料理酒、なたね油、／●きゅうり、だいこん、酢、てんさい糖(液体)、食塩、昆布茶、／●こまつな、さといも、にんじん、ごぼう、干しいたけ、ごま油、かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、／●みかん、／牛乳、／水、かんでん(粉)、てんさい糖、りんご濃縮果汁、りんご、てんさい糖、
30 木 わくわく メニュー	混ぜいなりご飯 鶏肉のごま焼き ブロッコリーとさつま芋のツナ和え きのこのかぶの秋色みそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 バナナおからドーナツ	516(460) 25.2(21.5) 14.1(14.2) 4.9(4.2)	調製豆乳、／米、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、てんさい糖、かつお節、酢、／鶏むね肉、料理酒、しょうゆ、本みりん、なたね油(キャノーラ油)、片栗粉、ごま、／ブロッコリー、さつまいも、ツナ水煮缶、酢、てんさい糖(液体)、／かぶ、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／みかん、／牛乳、／バナナ、おから、小麦粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、無調整豆乳、なたね油(キャノーラ油)、

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります  
 ☆おやつ◎印及び栄養量の( )内は、乳児クラス対象です  
 ☆17日の●印は0・1歳児クラス対象です(一部、共通メニュー)  
 ☆今月のフルーツはバナナ、オレンジ、グレープフルーツ、りんご、柿、みかんです  
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、10・24日です  
 ※災害時の食事に慣れることを目的に、13・27日の献立は一部備蓄食材を利用します。