



# 令和5年度 11月 給食献立表



日	曜	行事	献立	果物	三色食品群			未満児 午前のおやつ	3時の おやつ
					あか	きいろ	みどり		
					血や肉をつくる (主にたんぱく質)	はたらく力や 体温になる (主に脂質・糖質)	体をばい菌から守ったり 元気にする (主にビタミン・ミネラル)		
1	水		じゃが芋のチーズ焼き 小松菜のナムル オニオンスープ	バナナ	鶏ミンチ・チーズ ウインナー・牛乳	じゃが芋・ケチャップ 鶏がらスープの素 コンソメ	玉葱・人参・小松菜 もやし・えのき・バナナ パイン缶・みかん缶・桃缶	ミルク ばりんこ	ロールパン ミックスジュース
2	木		すき焼き風煮 スパサラ れんこんの味噌汁	柿 (オレンジ)	牛肉・豆腐 ハム・味噌 ヨーグルト	スパゲティー マヨドレ	白菜・玉葱・人参・ごぼう きゅうり・れんこん・大根 えのき・柿(オレンジ)	ミルク ビスコ	卵ボーロ ヨーグルト
4	土		豚肉の生姜焼き 野菜のゆかり和え	バナナ	豚肉・ささみ	砂糖	玉葱・ニラ・しめじ 生姜・キャベツ・大根 人参・ゆかり・バナナ	ミルク	牛乳 ばりんこ
6	月		肉じゃが ブロッコリーの和え物 大根のすまし汁	オレンジ	豚肉・ささみ	じゃが芋 こんにやく・パン	人参・玉葱・ブロッコリー グリーンピース・もやし 大根・しめじ・オレンジ	ミルク 卵ボーロ	ミルク 揚げパン
7	火		ささみの中華風天ぷら 里芋と大根の煮物 キャベツのコンソメスープ	バナナ	ささみ・豆乳 鶏ミンチ	鶏がらスープの素 里芋・コンソメ ホットケーキミックス	大根・人参・生姜 キャベツ・玉葱・しめじ バナナ・りんご	ミルク ばたばた焼き	ミルク りんごケーキ
8	水		うどん ささみの梅サラダ 豆じゃこ	梨	ささみ・大豆 ちりめんじゃこ ヨーグルト	うどん	人参・玉葱・しいたけ 白菜・きゅうり・梨 バナナ・りんご・みかん缶	ミルク マリー	お茶 フルーツヨーグルト
9	木	歯科検診	さわら(鯛)のコーンマヨ焼き 切干大根の煮物 豚汁	青りんご	さわら(鯛) 油揚げ・豚肉 味噌・かつお節	マヨドレ 鶏がらスープの素	玉葱・コーン・切干大根 人参・さいりんげん ごぼう・大根・青りんご	ミルク ばりんこ	お茶 おかかおにぎり
10	金	リトミック(年長)	ひじきパバーグ さつま芋サラダ かきたまスープ	バナナ	鶏ミンチ・豆腐 ひじき・ハム わかめ・卵	さつま芋・マヨドレ 鶏がらスープの素 ホットケーキミックス	玉葱・人参 きゅうり・バナナ	ミルク ムーンライト	ミルク アメリカンドッグ
11	土		鶏肉のマーマレード炒め 中華サラダ	オレンジ	鶏もも肉 わかめ・ささみ 豆腐	マーマレードジャム ごま油	人参・玉葱・キャベツ もやし・きゅうり オレンジ	ミルク	牛乳 シガーフライ
13	月		からあげ わかめの酢の物 レタスのコンソメスープ	バナナ	鶏もも肉 わかめ・ささみ 豆腐	コンソメ 蒸しパンミックス	生姜・大根・きゅうり レタス・玉葱・えのき バナナ・レーズン	ミルク 雪の宿	ミルク レーズン蒸しパン
14	火		サバ(鯛)の味噌煮 ポテトサラダ けんちん汁	青りんご	サバ(鯛)・味噌 ハム・豆腐	じゃが芋・マシュマロ マヨドレ・バター 無糖コーンフレーク	生姜・人参・干しいたけ 大根・ごぼう・きゅうり 青りんご	ミルク シガーフライ	ミルク シリアルバー
15	水	お茶の稽古(年長)	かぶのシチュー 大豆の五目煮 ちくわの磯部揚げ	柿 (オレンジ)	鶏むね肉 大豆・ちくわ 青のり	じゃが芋 シチュールー	かぶ・人参・玉葱・大根 柿(オレンジ)	ミルク ばたばた焼き	お茶 わかめ粥
16	木	太陽スポーツ (年少・年中)	焼きそば ひじきのゴマネーズ 里芋の味噌汁	バナナ	豚肉・青のり ひじき・ハム 味噌・ヨーグルト	焼きそば麺 お好みソース ごま・マヨドレ	キャベツ・玉葱・人参 もやし・きゅうり 青葱・バナナ	ミルク ビスコ	雪の宿 ヨーグルト
17	金	誕生会	～秋のおいしいものご飯～ さつま芋ご飯・白菜の酢の物 メンチカツ・チンゲン菜の中華スープ	みかん	合挽ミンチ 豆腐・ハム 卵・豆乳	さつま芋・里芋 鶏がらスープの素 ごま油	玉葱・白菜・もやし 人参・チンゲン菜・みかん	牛乳 ばりんこ	ミルク さつま芋プリン
18	土		肉豆腐 ツナマヨサラダ	りんご	豚肉・豆腐 ツナ	マヨドレ	人参・玉葱・白菜 大根・きゅうり・りんご	ミルク	牛乳 ばたばた焼き
20	月	リトミック(年中)	野菜のオムレツ 大豆サラダ 白菜の中華スープ	梨	卵・鶏ミンチ 大豆・ささみ きな粉	マヨドレ 鶏がらスープの素	ほうれん草・人参・玉葱 しめじ・きゅうり・白菜 えのき・梨	ミルク シガーフライ	ミルク きな粉クッキー
21	火	玉葱の苗植え (年少・年中)	赤魚(鯛)のフライ 春雨の酢の物 なめこの味噌汁	オレンジ	赤魚(鯛)・豆腐 ささみ・味噌 ヨーグルト・牛乳	春雨 リンゴジュース	きゅうり・人参 なめこ・オレンジ	ミルク マリー	ムーンライト 飲むヨーグルト
22	水	卒園遠足(年長)	お弁当の日			餃子の皮	りんご	ミルク 卵ボーロ	ミルク 餃子アップルパイ
24	金		ナポリタン 小松菜のきのこ和え じゃが芋のコンソメスープ	青りんご	ウインナー	スパゲティー じゃが芋 コンソメ・パン	玉葱・人参・小松菜 キャベツ・しめじ・えのき しいたけ・青りんご	ミルク 雪の宿	ミルク ブルーベリージャムサンド
25	土		つくね 五色サラダ	バナナ	鶏ミンチ 豆腐	マヨドレ	玉葱・生姜・キャベツ もやし・人参・しめじ バナナ・ゆかり	ミルク	お茶 ゆかりおにぎり
27	月		秋野菜カレー ごぼうサラダ かぼちゃのフライ	みかん	鶏むね肉・ハム	さつま芋・里芋 カレールー マヨドレ・パン	玉葱・人参・しめじ ごぼう・きゅうり かぼちゃ・みかん	ミルク ばりんこ	ミルク パン耳ラスク
28	火	玉葱の苗植え予備日 (年少・年中)	ポークチャップ 白菜のおかか和え さつま芋の豆乳スープ	梨	豚肉・かつお節 ウインナー・豆乳	ケチャップ さつま芋 鶏がらスープの素	キャベツ・玉葱・人参 白菜・しめじ・梨 れんこん	ミルク シガーフライ	お茶 揚げれんこん
29	水		芋炊き 野菜炒め ゆで卵	柿 (オレンジ)	鶏もも肉・卵 油揚げ・ウインナー ヨーグルト	里芋・うどん 鶏がらスープの素	人参・大根・ごぼう もやし・キャベツ・玉葱 ほうれん草・柿(オレンジ)	ミルク 雪の宿	ムーンライト ヨーグルト
30	木	太陽スポーツ(年長)	ラーメン キャベツのごま和え レバーのかりんとう揚げ	バナナ	豚肉・豚レバー 卵・豆乳	中華麺・ごま 鶏がらスープの素 パン	白菜・人参・ニラ キャベツ・きゅうり 生姜・バナナ	ミルク ビスコ	ミルク 豆乳フレンチトースト

※ 22(水)はご家庭からのお弁当をお願いします。  
(未満児午前のおやつ・3時のおやつはあります。)

※ 2(木)・15(水)・29(水)の果物は、  
たんぱぼ・れんげ・ばんだ(一時保育)組が『(かっこ)内』のものになります。

※ 9(木)・14(火)・21(火)の魚は、  
たんぱぼ・れんげ組が『(かっこ)内』のものになります。

【年少・年中・年長児の主食について】

※ メニューやお子さまの体調に合わせて  
食べられる量を持ってきてください。

(園での目安は110gです。)

※ 17(金)の誕生会は、主食はいりません。