

日曜日	屋食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよく するもの緑群	エネルギー [Kcal]	
1 火	秋ごはん、さけの照り焼き、小松菜のじゃこ和え、 とん汁、りんご	わかめおにぎり☆	鶏ひき肉、鮭、 しらす、豚肉、 木綿豆腐、油揚げ	米、もち米、マロン、 じゃが芋、こま	人参、しめじ、枝豆、 小松菜、ごぼう、大根、 長ねぎ、りんご	546	
2 水	ロールパン、ミニハンバーグ、 ブロッコリーとコーンのサラダ、 秋やさいシチュー、バナナ	サラダせんべい	ハンバーグ、 鶏肉、牛乳	バターロール、 上白糖、サラダ油、 さつま芋、 サラダせんべい	ブロッコリー、コーン、 玉ねぎ、人参、しめじ、 ほうれん草、バナナ	550	
3 木	<b>文化の日</b>						
4 金	菜飯ごはん、鶏のマーマレード焼き、 ポテトサラダ、コンソメスープ、オレンジ ★牛乳	たべっこどうぶつ	鶏肉、ベーコン、 牛乳	米、じゃが芋、 たべっこどうぶつ	菜めし、マーマレード、 きゅうり、人参、玉ねぎ、 ほうれん草	595	
5 土	チキンライス、ハンバーグ、サラダ、野菜スープ、フルーツ	お菓子	鶏肉、ハンバーグ、 ツナ	米、サラダ油、上白糖、 お菓子	玉ねぎ、かりん皮、 ほうれん草、もやし、 人参、白米、小松菜、 フルーツ	619	
7 月	みそラーメン、肉シューマイ、じゃこサラダ、ヨーグルト	おせんべいとみかん	豚ひき肉、しらす、 シューマイ、 ヨーグルト	中華麺、ごま、上白糖、 ごま油、おせんべい	人参、コーン、キャベツ、 みかん	594	
8 火	とり五目ごはん、さばの味噌煮【岩手県産みそ】、 鉄骨シャキシャキサラダ、すまし汁、オレンジ	ジャムサンド☆	鶏肉、サバ、 ひじき、チーズ、 ツナ、木綿豆腐、 わかめ	米、サラダ油、上白糖、 食パン、いちご、 ジャム	人参、ごぼう、椎茸、 しょうが、キャベツ、 きゅうり、オレンジ	575	
9 水	ごはん、マーボー豆腐、はるさめサラダ、 ワンタンスープ、りんご ★牛乳	ドーナツ	木綿豆腐、豚ひき肉、 ハム、ワンタン、 牛乳	米、片栗粉、ごま油、 上白糖、サラダ油、 はるさめ、ドーナツ	ピーマン、人参、長ねぎ、 しょうが、きゅうり、 椎茸、白菜、玉ねぎ、 りんご	581	
10 木	クロワッサン、タンドリーチキン、ブロッコリーサラダ、 豆乳スープ、バナナ ★牛乳	かぼちゃプリン☆	鶏肉、ウィンナー、 豆乳、牛乳、 ヨーグルト	クロワッサン、 サラダ油、じゃが芋	ブロッコリー、人参、 ほうれん草、玉ねぎ、 白菜、バナナ、かぼちゃ	610	
11 金	ごはん、肉じゃが、栄養なっとう、みそ汁、柿	ほしたべよ ビルクル	豚肉、納豆、しらす、 チーズ、あおさ、 かつお節、わかめ、 ビルクル	米、じゃが芋、上白糖、 ごま、ほしたべよ	玉ねぎ、人参、シラタキ、 いんげん、長ねぎ、 玉ねぎ、柿	602	
12 土	ためきうどん、シューマイ、和え物、フルーツ	お菓子	かつお節、かまぼこ、 シューマイ、ツナ	うどん、サラダ油、 お菓子	ほうれん草、長ねぎ、 キャベツ、人参、もやし、 フルーツ	617	
14 月	お赤飯、鶏の照り焼き(付)厚焼玉子、 ほうれん草のごま和え、すまし汁、お祝いゼリー	サッポロポテト	小豆、鶏肉、 厚焼たまご、 木綿豆腐	米、ごま、サラダ油、 上白糖、 お祝いゼリー、 サッポロポテト	ほうれん草、人参、 もやし、小松菜	555	
15 火	食パン(ジャム付)、ミートマカロニ、フレンチサラダ、 野菜スープ、バナナ ★牛乳	菜飯おにぎり☆	豚ひき肉、 ミートソース、 チーズ、牛乳	食パン、いちご、 シエルマカロニ、 バター、パン粉、 サラダ油、米	玉ねぎ、人参、パセリ、 キャベツ、きゅうり、 バナナ	589	
16 水	ぶた丼、グリルポテト、きゅうりの三杯酢、 石狩汁【北海道産みそ】、パイン	おせんべいとバナナ	しらす、わかめ、 豚肉、さけ	米、サラダ油、 じゃが芋、上白糖、 ごま、おせんべい	玉ねぎ、かりん皮、 きゅうり、キャベツ、 大根、人参、長ねぎ、 パイン、バナナ	558	
17 木	ごはん、筑前煮、さつまいもとりんごのサラダ、みそ汁、 オレンジ	フルーツヨーグルト☆	鶏肉、油揚げ、 ヨーグルト	米、さといも、 サラダ油、上白糖、 さつま芋	ごぼう、人参、こんにゃく、 椎茸、いんげん、しょうが、 きゅうり、小松菜、 りんご、バナナ、みかん、 パイン	552	
18 金	ごはん、あじの南蛮漬、蒸鶏和風サラダ、 みそ汁【徳島県産みそ】、みかん	アンパンマンせんべい	アジ、鶏ささみ、 わかめ	米、小麦粉、サラダ油、 上白糖、ごま、 アンパンマンせんべい	玉ねぎ、人参、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、 白菜、みかん	555	
19 土	カレーライス、ポイルウィンナー、サラダ、フルーツ	お菓子	豚肉、ウィンナー、 ツナ	米、じゃが芋、サラダ油、 上白糖、お菓子	玉ねぎ、人参、キャベツ、 ほうれん草、もやし、 フルーツ	616	
21 月	ごはん、ポークチャップ、かぼちゃサラダ、 コンソメスープ、みかん缶 ★牛乳	ハッピーターン	豚肉、 ウィンナー、 牛乳	米、小麦粉、サラダ油、 上白糖、ハッピーターン	玉ねぎ、人参、ピーマン、 ブロッコリー、かぼちゃ、 きゅうり、玉ねぎ、みかん缶	601	
22 火	<b>お誕生会</b> さつまいもごはん、からあげ、マカロニサラダ、 もぐちゃんの野菜スープ、いちごロールケーキ	じゃこトースト☆	鶏肉、 生クリーム、 しらす	米、さつま芋、ごま、 片栗粉、サラダ油、 マカロニ、上白糖、 ロールケーキ、食パン	しょうが、にんじん、きゅうり、 コーン、大根、玉ねぎ、 キャベツ、人参、トマト、 かぼちゃ、ピーマン	620	
23 水	<b>勤労感謝の日</b>						
24 木	肉うどん、ぎょうざ、和風サラダ、パイン	イチゴスペシャル☆	豚肉、餃子、のり	うどん、ごま、 イチゴスペシャル	玉ねぎ、人参、椎茸、大根、 人参、もやし、パイン	555	
25 金	ごはん、さばのカレー竜田、 キャベツの塩こんぶ和え、みそ汁、グレープフルーツ	セサミビスケット	サバ、昆布	米、片栗粉、サラダ油、 さつま芋、 セサミビスケット	しょうが、キャベツ、 きゅうり、小松菜、 グレープフルーツ	546	
26 土	サンドイッチ、フライドポテト、サラダ、クリームシチュー、ゼリー	お菓子	ツナ、ハム、鶏肉、豆乳	食パン、じゃが芋、 サラダ油、お菓子、ゼリー	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、 ほうれん草、もやし、しめじ、 かりん皮	630	
28 月	ミートスパゲティ、キューブチーズ、ごぼうサラダ、 コンソメスープ、オレンジ ★牛乳	えびせん	豚ひき肉、 チーズ、牛乳	スパゲティ、 サラダ油、上白糖、 小麦粉、えびせん	玉ねぎ、人参、ピーマン、 トマト、ごぼう、 きゅうり、コーン、 小松菜、オレンジ	570	
29 火	ソースカツ丼【愛知県産味噌】、コールスローサラダ、 中華スープ、バナナ ★牛乳	さつまいもと りんごのケーキ☆	メンチカツ、牛乳	米、 片栗粉、ごま油、 さつま芋、 かつお節、 小麦粉、 ベーキングパウダー	キャベツ、きゅうり、 人参、玉ねぎ、 チンゲン菜、コーン、 バナナ、りんご	568	
30 水	かぼちゃカレー、ミニコロッケ、ゆでブロッコリー、 いちごのフルーツ	お菓子	豚ひき肉、牛乳	米、サラダ油、 コロッケ、 フルーツ、お菓子	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、 ブロッコリー、コーン	564	

★園ではじめて食べる食材がある場合には事前にご家庭で料理してお試しください。  
★乳児午前おやつは0、1才のみです。  
★食材の都合によりメニューを変更する事があります。



秋も一段と深まり、果物の美味しさを味わえる11月。  
みかんや柿、梨、りんごなど…さまざまなフルーツを使ってゼリーやケーキを作ると、  
旬の味を楽しめそうですね。  
冬の足音が近づく中で、寒さに負けないように食生活を見直し、  
元気いっぱいな身体づくりを目指していきましょう☆  
★11月は都道府県のお味噌を使用した味噌汁を提供いたします。お楽しみに♪





令和4年

**11月給食献立予定表**  
(いす組・たんぽぽ組・ひまわり組・さくら組)

認定こども園犬伏幼稚園

