

日	曜日	乳児午前 おやつ	昼食	3時	血や肉をつくるもの の 食料	骨や体温をたもてるもの の 食料	体の調子をよくなるもの の 食料	エネルギー [Kcal]	
1	火	アンパンマン せんべい	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、ごま	人参、しめじ、枝豆、 小松菜、ごぼう、大根、 長ねぎ、りんご	435	
2	水	ムーンライト	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、 秋やさしいシチュー、バナナ	みかん	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	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、 みかん	441	
3	木	文化の日							
4	金	フルーツ	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	507	
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、ほうれん草、 人参、白米、小松菜、 トマト	587	
7	月	ムーンライト	みそラーメン、肉シューマイ、じゃこサラダ、 ヨーグルト	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	人参、コーン、キャベツ、 みかん	505	
8	火	アンパンマン せんべい	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	520	
9	水	マンナ	ごはん、マーボー豆腐、はるさめサラダ、 ワンドンスープ、りんご ★牛乳	さつまいも蒸しパン	木綿豆腐、豚ひき肉、 ハム、ワンドン、 牛乳	米、片栗粉、ごま油、 上白糖、サラダ油、 はるさめ、 かつお節、 小麦粉	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	517	
10	木	ほしたべよ	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	520	
11	金	フルーツ	ごはん、肉じゃが、栄養なっとう、みそ汁、 柿（たまご組、ひよこ組 バナナ）	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（ほんだ組） バナナ（たまご組、ひよこ組）	522	
12	土		たぬきうどん、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、 シラタキ	571	
14	月	ムーンライト	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	りんご	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	ほうれん草、人参、 もやし、小松菜、りんご	487	
15	火	アンパンマン せんべい	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、いちごジャム、 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	507	
16	水	Caせんべい	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	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	玉ねぎ、グリンピース、 きゅうり、キャベツ、 大根、人参、長ねぎ、 パイン、バナナ	460	
17	木	ほしたべよ	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	電、ごぼう、人参、こんにゃく、 椎茸、いんげん、しょうが、 きゅうり、玉ねぎ、りんご、 みかん、ほんだ組、 オレンジ（たまご組、ひよこ組） パイン	446	
18	金	フルーツ	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	448	
19	土		カレーライス、ボイルウィンナー、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、 シラタキ	577	
21	月	ムーンライト	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 （たまご組、ひよこ組 オレンジ） ★牛乳	りんご	豚肉、 ウィンナー、 牛乳	米、小麦粉、サラダ油、 上白糖	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、りんご、 みかん、ほんだ組、 オレンジ（たまご組、ひよこ組）	506	
22	火	☆お誕生会☆ アンパンマン せんべい	さつまいもごはん、からあげ、マカロニサラダ、 もぐちんの野菜スープ、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、にんにく、きゅうり、 人参、玉ねぎ、 キャベツ、人参、トマト、 かぼちゃ、ピーマン	518	
23	水	勤労感謝の日							
24	木	ほしたべよ	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	461	
25	金	フルーツ	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、 ピーマン、フルーツ	432	
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、 ブロッコリー	580	
28	月	ムーンライト	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	プリン	豚ひき肉、 チーズ、牛乳	スパゲティ、 サラダ油、上白糖、 小麦粉、プリン	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	520	
29	火	アンパンマン せんべい	ソースカツ丼【愛知県産みそ】、 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、かつお、油、上白糖、 片栗粉、ごま油、 さつまいも、 かつお節、 小麦粉	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	480	
30	水	お菓子	かぼちゃカレー、ミニコロケ、 ゆでブロッコリー、いちごのフルーチェ	お菓子	豚ひき肉、牛乳	米、サラダ油、 コロケ、 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	507	

★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、
元気いっば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
(たまご組・ひよこ組・ぱんだ組)

認定こども園犬伏幼稚園

