

令和6年 11月 給食献立表

さくら保育園

日	曜日	朝おやつ	献立名	午後おやつ
1	金	せんべい	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き (鮭・みそ・マヨネーズ) きんぴらごぼう (ごぼう・人参・れんこん・黒はんぺん・ごま・みりん・砂糖・醤油) けんちん汁 (大根・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐・葱・ごま油・醤油・酒・みりん・かつおだし・さばだし)	しらすトースト (食パン・しらす・チーズ・青のり・マヨネーズ) 麦茶
2	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
4	月		☆振替休日☆	
5	火	飲むヨーグルト	食パン 白身魚の洋風焼き (カレイ・小麦粉・玉ねぎ・コーン・ピーマン・パプリカ・粉チーズ・マヨネーズ・ケチャップ) やみつききゅうり (きゅうり・鶏ガラ・ごま・ごま油) クリームスープ (じゃがいも・玉ねぎ・牛乳・コーンクリーム・コンソメ)	ピラフ (ごはん・にんじん・コーン・たまねぎ・ピーマン・醤油・ごま油・鶏ガラ) 麦茶
6	水	バナナ	わかめ麦ごはん(わかめ・麦・ごはん) 鶏肉のオーロラソース (鶏肉・酒・片栗粉・マヨネーズ・ケチャップ・みそ) 白菜のお浸し (白菜・キャベツ・かつお節・醤油) サンラータン (大根・人参・豆腐・ハム・筍・しいたけ・白葱・醤油・酢・鶏ガラ)	みかん ビスケット
7	木	ウエハース牛乳	ごはん 田舎煮 (鶏肉・こんにゃく・いんげん・人参・里芋・れんこん・砂糖・醤油・みりん・みそ) ほうれん草のお浸し (ほうれん草・キャベツ・かつお節・醤油) 玉ねぎのみそ汁 (玉ねぎ・人参・大根・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	フルーツケーキ (ホットケーキミックス・砂糖・卵・バナナ・レーズン・チーズ・バター・生クリーム・ベーキングパウダー) スキムミルク・幼児ココア (脱脂粉乳)
8	金	野菜ジュース	☆おにぎり遠足☆ フランクフルト ひよこ…ハンバーグ(豚肉・たまねぎ・卵・パン粉・ケチャップ) スティックきゅうり(きゅうり・塩) りんご	ひとくちゼリー
9	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
11	月	ソーセージ	ごまふりかけごはん(ごはん・ごま) しめじと厚揚げ煮 (しめじ・人参・厚揚げ・小松菜・鶏肉・酒・みりん・砂糖・醤油・かつおだし・さばだし) 白菜とひじきのおかか和え (白菜・キャベツ・油揚げ・ひじき・かつお節・醤油) ごぼうのみそ汁 (ごぼう・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	抹茶クッキー (抹茶・小麦粉・卵・バター・砂糖) 牛乳
12	火	チーズ	秋のカレーライス (ごはん・玉ねぎ・人参・しめじ・まいたけ・さつまいも・チーズ・りんご・豚肉・カレールウ) コールスローサラダ (キャベツ・きゅうり・夏みかん缶・酢・砂糖・塩) 福神漬 乳児…たくあん	チーズまんじゅう (ホットケーキミックス・卵・牛乳・バター・クリームチーズ・砂糖) 麦茶
13	水	せんべい	ロールパン ミートスパゲティ(スパゲティ・玉ねぎ・しめじ・人参・鶏肉・豚肉・トマト・トマトピューレ・ケチャップ・ソース・コンソメ・砂糖・片栗粉) ブロッコリー(マヨネーズ) たまねぎスープ(玉ねぎ・人参・コーン・コンソメ)	プリン～ホイップ・みかん添え～ (プリン・生クリーム・みかん缶) 乳児…生クリームなし りんごジュース
14	木	ヨーグルト	ごはん まぐろステーキ (鮪・酒・塩・こしょう) ほうれん草とお麩のごま和え (ほうれん草・人参・お麩・すりごま・醤油・砂糖) じゃがいものみそ汁 (じゃがいも・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	マカロニのトマト煮 (マカロニ・豚肉・鶏肉・人参・玉ねぎ・粉チーズ・パセリ・トマトピューレ・ケチャップ・砂糖・コンソメ) 麦茶
15	金	バナナ	秋の山ごはん(油揚げ・人参・しめじ・えのき・醤油・酒・ごはん) 根菜ハンバーグ (豚肉・人参・玉ねぎ・れんこん・ごぼう・卵・パン粉・醤油・みりん・砂糖・片栗粉) 小松菜のお浸し (小松菜・キャベツ・かつお節・醤油) 大根のみそ汁 (大根・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	ワッフル (はちみつ) スキムミルク (脱脂粉乳)
16	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
18	月	飲むヨーグルト	チャンポン麺 (ラーメン・かまぼこ・人参・玉ねぎ・豚肉・キャベツ・コーン・さやえんどう・鶏ガラ・醤油・片栗粉) チーズかまぼこ・バナナ	黄な粉パウンドケーキ (ホットケーキミックス・砂糖・黄な粉・小豆・卵・バター・牛乳) 麦茶
19	火	ソーセージ	ごはん 松風焼き (鶏肉・玉葱・人参・卵・パン粉・しょうが・みそ・ごま・砂糖・醤油・酒) キャベツのごま和え (キャベツ・人参・わかめ・すりごま・醤油・砂糖) 秋の森汁 (人参・しめじ・えのき・さつまいも・里芋・みそ・かつおだし・さばだし)	フルーツヨーグルト (ヨーグルト・もも缶・みかん缶・バナナ・砂糖) 

20	水	せんべい	ごはん 豆腐のつくね焼き (豆腐・鶏肉・人参・玉ねぎ・ひじき・卵・パン粉・砂糖・醤油・みりん・片栗粉) 小松菜とりんごのサラダ (小松菜・りんご・キャベツ・コーン・醤油・マヨネーズ) 油揚げのみそ汁 (白菜・人参・油揚げ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	メロンパン風トースト (食パン・バター・砂糖・小麦粉・グラニュー糖・ベーキングパウダー) 牛乳
21	木	ひよこ:野菜ジュース ひばり:せんべい	おにぎり(さくらごはん・わかめ) まぐろの照り焼き(鮪・酒・醤油・砂糖・みりん・しょうが) チキンのフリッター(ケチャップ) しらすサラダ(しらす・大根・人参・きゅうり・マヨネーズ) チーズ・バナナ・みかん・野菜orりんごジュース(ひよこ:無し)	フルーチェ (いちご味・牛乳) ビスケット
22	金	チーズ	食パン さつまいもコロッケ (さつまいも・玉ねぎ・豚肉・黒ごま・卵・小麦粉・パン粉・ソース) ゆたかあえ (人参・こんにゃく・たくあん・いんげん・黒ごま・砂糖・醤油・マヨネーズ) ベーコンのスープ (ベーコン・人参・キャベツ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	海苔塩のお麩ラスク (青のり・塩・お麩・バター) 麦茶
23	土		★勤労感謝の日★	
25	月	ビスケット 牛乳	ごはん 鶏肉の西京焼き (鶏肉・みそ・酒・みりん) 納豆サラダ (納豆・人参・きゅうり・チーズ・りんご・シーチキン・酢・醤油) 島田汁 (じゃが芋・大根・人参・玉葱・ごぼう・しいたけ・レタス・油揚げ・みそ・かつおだし・さばだ)	かぼちゃケーキ (かぼちゃ・バター・砂糖・卵・小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳) 麦茶
26	火	野菜ジュース	食パン ポテトグラタン (じゃが芋・玉葱・パプリカ・シーチキン・マカロニ・バター・牛乳・チーズ・ホワイトソース) もやしと鶏のさっぱり和え (もやし・ささみ・きゅうり・醤油・酢・砂糖・ごま油) 野菜スープ (人参・じゃが芋・いんげん・キャベツ・ベーコン・トマト缶・ケチャップ・コンソメ)	たまごボーロ (片栗粉・卵・砂糖・スキムミルク) スキムミルク:幼児ココア (脱脂粉乳)
27	水	ヨーグルト	ごはん 揚げ魚の甘辛煮 (カレイ・小麦粉・醤油・酒・みりん・砂糖) 小松菜の納豆和え (小松菜・納豆・人参・白菜・醤油) 豚汁 (人参・大根・ごぼう・こんにゃく・豚肉・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	オレンジトースト (食パン・卵・オレンジジュース・はちみつ・砂糖・バター・粉糖) 麦茶
28	木	バナナ	ハヤシライス (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・牛肉・ハヤシルウ) 竹輪のマリネ (ちくわ・玉ねぎ・人参・パセリ・砂糖・酢・塩) ミニトマト	ロールカステラ スキムミルク (脱脂粉乳)
29	金	ウエハース 牛乳	クリームスパゲティ (スパゲティ・玉ねぎ・しめじ・人参・鶏肉・ホワイトソース・牛乳・チーズ) ウインナー たたききゅうり(きゅうり・塩) ほうれん草のかきたま汁 (ほうれん草・人参・キャベツ・卵・コンソメ)	カルピスグミ (カルピス・ゼラチン) 麦茶
30	土		★希望保育★	ビスケット・野菜ジュース

<input type="checkbox"/>	除去はありません
<input type="checkbox"/>	除去があります

✂切日
月 日

ひよこ組のみチェックをお願いします

★11月の1日当たりの平均栄養摂取量です★

≪左:幼児 / 右:乳児≫

		Ca(mg)	241	247	
エネルギー (Kcal)	662	562	Vc(g)	29.0	24.0
たんぱく質 (g)	25.7	21.8	鉄分(mg)	2.5	2.1
脂質(g)	18.8	15.8	塩分(g)	2.3	2.0



～和食の日～
11月24日は「和食の日」です。みなさんの日々の食事の中でごはん・おみそ汁などの「ごはん」「しるもの」、焼き魚、煮物などの「おかず」それにお漬物などを組み合わせたものを「和食」といいます。
「だし」とは、鰹節や昆布などの「旨味」がお湯の中に溶けだした「汁」のことです。おみそ汁や煮物を美味しくする大切な存在です。他にも煮干しや干しいたけからも美味しい「だし・旨味」がとれます。
給食にもたくさん使われていますが、お家でも「だし」を味わえる和食、日本食の文化を探してみたり、美味しく食べて楽しめると良いですね。

