



献立表



日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育 補食	原材料	エネルギー (kcal)
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子を整える				
2	月	ご飯・赤魚の粕漬け焼き・わかめのサラダ・豆腐のあんかけ汁	あかうおみそ 豆腐 わかめ	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 ごま油 ごま	にんじん きゅうり もやし えだまめ にんにく しょうが ねぎ 椎茸	258	せんべい・みかん 牛乳	せんべい みかん 牛乳	85
4	水	くおやつ ぶかしいも		さつまいも		79	お好み焼き	たまご 削り節 さくらえび 青のり 小麦粉 油 キャベツ	94
		わかめごはん・鶏肉の甘酢あんかけ 芋のきんぴら・わかめの味噌汁	大豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 ごま ごま油	にんじん ビーマン さやいんげん こまつな 玉葱 ごぼう ねぎ				
5	木	発芽玄米入りごはん・揚げ出し豆腐・和風カレースープ	豆腐 ベーコン	米 玄米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油	にんじん チンゲンツアイ えのきだけ しめじ ごぼう だいこん ねぎ	247	シュガーパン	食パン 砂糖 マーガリン	120
6	金	マーガリンパン・白身魚のトマトソースかけ かぼちゃのサラダ・野菜たっぷり豆乳スープ・牛乳	ホホ 枝豆 ベーコン 豆乳 牛乳	マーガリンパン 小麦粉 砂糖 さつまいも じゃがいも 油	ホールトマト かぼちゃ にんじん こまつな 玉葱 きゅうり キャベツ	460	マシュマロ クラッカーサンド	クラッカー マシュマロ	73
9	月	ごはん・いわしのかば焼き風 ひじきと大豆の煮物・大根のみそ汁 	まいわし 油揚げ 大豆 みそ ひじき	米 片栗粉 砂糖 しらたき じゃがいも 油	にんじん さやいんげん ほまれんそう だいこん ねぎ	356	マーマレードケーキ	たまご 牛乳 砂糖 小麦粉 バター マーマレード	175
10	火	五目うどん・おかかポテト・柿・牛乳 	鶏肉 油揚げ さつまいも 削り節 青のり 牛乳	うどん 砂糖 じゃがいも 油 バター	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ かき	238	きな粉クリーム サンド	きな粉 牛乳 食パン 砂糖 小麦粉	90
11	水	くおやつ ハナナ			バナナ	34	桜エビの バリバリピザ	チーズ さくらえびのり きょうざの皮 マヨネーズ	81
		ごはん・お好み焼き風玉子焼き・大根のゆず和え・かきたま汁	エビ たまご 削り節 豆腐 青のり	米 じゃがいも 片栗粉 油	にんじん こまつな チンゲンツアイ キャベツ ねぎ だいこん ゆず 椎茸				
12	木	魚介のトマトスパゲティ・スティック野菜・りんご・牛乳	ベーコン エビ チーズ 牛乳	スパゲッティ 砂糖 油	ホールトマト にんじん にんにく マッシュルーム だいこん きゅうり スナップエンドウ 玉葱 りんご	434	鶏そぼろおにぎり	鶏肉 のり 米 砂糖 片栗粉	131
13	金	発芽玄米入りごはん・豚の梨ソース 野菜のゆかり和え・じゃが芋とキノコのスープ	豚肉 削り節 豆腐	米 玄米 じゃがいも	ゆかり にんじん なしにんにく きゅうり だいこん しめじ えのきだけ ねぎ	249	のり塩ポテト	青のり じゃがいも 油	68
16	月	ハヤシライス・ポテトサラダ・花みかん・牛乳	牛肉 大豆 牛乳	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 マーガリン マヨネーズ	トマトソース ホールトマト にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり えだまめ みかん	327	オレンジキャロット 蒸しパン	たまご 牛乳 砂糖 小麦粉 バター にんじん オレンジジュース	122
17	火	ブドウパン・鮭コロッケ コーン入りサラダ・ミネストローネ	さけ たまご ベーコン	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 マカロニ 油 ごま	万能ねぎ にんじん ホールトマト ハセリ 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく セロリ	514	シリアルバー	コーンフレーク マシュマロ マーガリン	102
18	水	くおやつ ジョア・ビスケット	ジョア	ビスケット		157	ピザトースト 牛乳	ベーコン チーズ 食パン マーガリン 油 玉葱 ホールコーン 牛乳	118
		里芋ごはん・もやしのごま和え キャベツと肉団子のスープ・梨 	豚肉 豆腐 たまご	米 さといも 砂糖 片栗粉 じゃがいも はるさめ 油 ごま ごま油	にんじん さやえんどう さやいんげん こまつな しょうが ごぼう りんご もやし キャベツ えだまめ ねぎ だしのごきく				
19	木	まごわやさしい給食 わかめごはん・鯖のごまだれかけ じゃが芋のシャキシャキ和え・具だくさんのスープ	大豆 さわらみそ 生揚げ わかめ	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ しょうが ねぎ きゅうり 玉葱	295	黒糖くずもち	きな粉 黒砂糖 砂糖 片栗粉	82
20	金	発芽玄米入りごはん・豆腐メンチ 野菜のゴマ醤油かけ・大根みぞれ汁 	豚肉 牛肉 たまご 豆腐	米 玄米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油 ごま	こまつな にんじん 糸みつば 玉葱 もやし 椎茸 しめじ だいこん	345	焼きそば	豚肉 青のり 中華めん 油 にんじん 玉葱 キャベツ もやし	90
24	火	11月の郷土料理 山形県の料理 ごはん・竹輪のチーズ磯部揚げ・かぼちゃの小倉煮・納豆汁	竹輪 たまご あずき 削り節 押きわり納豆 豆腐 油揚げ チーズ 青のり	米 小麦粉 砂糖 油	かぼちゃ にんじん こまつな だいこん ごぼう 椎茸 ねぎ	384	じゃがバター 牛乳	じゃがいも バター 牛乳	64
25	水	くおやつ プリン		プリン		101	マカロニきな粉	きな粉 マカロニ 砂糖	55
		菜飯・かつおのオニオンソース ポテトと豆のサラダ・秋の里汁 	大豆 かつお 豆腐 菜飯の素	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも さといも 片栗粉 油 ごま油 マヨネーズ	こまつな ビーマン にんにく しょうが 玉葱 きゅうり 椎茸 えのきだけ しめじ だいこん ねぎ				
26	木	麦ごはん・麻婆豆腐・ハンサンスー・豆乳プリン	豚肉 豆腐 ゼラチン 豆乳 薬天	米 小麦粉 片栗粉 はるさめ 油 ごま油 ごま	にんじん しょうが にんにく ねぎ 椎茸 だしのごきく キャベツ きゅうり	511	ココアトースト	食パン 砂糖 マーガリン	101
27	金	ごはん・ぶりの味噌チーズ焼き カリカリじゃこサラダ・青菜と豆腐のスープ	ぶり みそ 豆腐 チーズ じゃこ	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 ごま ごま油	ゆかり にんじん チンゲンツアイ しょうが キャベツ きゅうり 椎茸	291	おかかおにぎり	削り節 のり 米	127
30	月	ごはん・鯖の文化干し・豆ゴマサラダ・キノコ汁 	鯖 枝豆 大豆	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま 練りごま	にんじん 万能ねぎ きゅうり しょうが だいこん 椎茸 えのきだけ しめじ	310	ガーリックトースト	ソフトフランス マーガリン ハセリ	106

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。

管理栄養士 鈴木 唯
栄養士 梁瀬 優

11月に入り冬が近づき、寒さや乾燥が強くなるようになりました。風邪などの病気にかかりやすくなる季節です。給食室では、旬の食材を使い、栄養たっぷりの給食を作ります。しっかりと手洗い・うがいをして、よく噛んで食べ、身体を冷やさないようにして、病気に負けない身体づくりをしましょう。
*今月は新型コロナウイルス感染対策に考慮した献立となっています。給食室職員一同力を合わせ、安全・安心でおいしい給食をつくっていきます。

