



令和4年

# 11月 給食献立表

3歳未満児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
1	火	豚肉と厚揚げの味噌煮 マカロニサラダ ゆず香る白菜のすまし汁 ごはん りんご	牛乳 ビスコ 牛乳 チーズおにぎり	普通牛乳・豚もも・厚揚げ・米みそ かつお節・プロセスチーズ	ビスコ・三温糖・マカロニ・マヨネーズ 米	大根・にんじん・さやいんげん・にんじん スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ・はくさい こねぎ・ゆず・りんご
2	水	他人井 ブロッコリーとツナの和え物 大根の味噌汁 柿	牛乳 ミレービスケット 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・豚もも・油揚げ・鶏卵 ツナ缶・米みそ	ミレービスケット・三温糖・米・食パン いちごジャム	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・糸みつば ブロッコリー・スイートコーン缶詰・こまつな・大根 ぶなしめじ・かき
4	金	もみじごはん さばの塩焼き ほうれん草のおひたし 豆腐とわかめの味噌汁 りんご	牛乳 ビスコ 牛乳 やきいも	普通牛乳・油揚げ・しらす・まさば 絹ごし豆腐・米みそ	ビスコ・米・片栗粉・三温糖・さつまいも	にんじん・さやいんげん・ほうれんそう えのきたけ・りよくとうもろやし・カットわかめ こねぎ・りんご
5	土	マーボー丼 ほうれん草のおひたし かぼちゃのすまし汁 みかん	牛乳 ミレービスケット 牛乳 ミレービスケット 鉄カルウエハース	普通牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐 米みそ	ミレービスケット・三温糖・片栗粉・米 鉄カルウエハース	にんじん・たまねぎ・青ピーマン ほうれんそう・スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ こねぎ・ぶなしめじ・温州みかん
7	月	鯖のカレームニエル かぼちゃのそぼろあんかけ 根菜汁 ごはん りんご	牛乳 ビスコ 牛乳 青のりポテト	普通牛乳・鯖・鶏ひき肉・木綿豆腐 油揚げ	ビスコ・薄力粉・片栗粉・オリーブ油 三温糖・米・じゃがいも	さやいんげん・西洋かぼちゃ・大根・ごぼう にんじん・れんこん・こまつな・りんご 青のり粉
8	火	トマトソースハンバーグ ほうれん草のおひたし 白菜の味噌汁 ごはん 柿	牛乳 ミレービスケット 牛乳 黒糖マフィン	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 パルメザンチーズ・木綿豆腐・油揚げ 米みそ・おから・きな粉	ミレービスケット・パン粉・三温糖・米 薄力粉・黒砂糖・ごま	たまねぎ・トマト缶詰・ほうれんそう・にんじん スイートコーン缶詰・はくさい・ぶなしめじ カットわかめ・かき
9	水	チャプチェ シャキシャキひじきサラダ さつまいもの味噌汁 ごはん りんご	牛乳 ビスコ 牛乳 カップヨーグルト	普通牛乳・豚ひき肉・ツナ缶 絹ごし豆腐・米みそ・ヨーグルト	ビスコ・はるさめ・ごま・三温糖・ごま油 マヨネーズ・さつまいも・米	青ピーマン・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ りよくとうもろやし・乾しいたけ・ほしひじき れんこん・スイートコーン缶詰・カットわかめ こねぎ・りんご
10	木	大豆入りハヤシライス 三色ナムル 柿	牛乳 ミレービスケット 牛乳 ゆかりおにぎり	普通牛乳・牛もも・大豆ドライパック缶	ミレービスケット・じゃがいも・米 三温糖・ごま油	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん ほうれんそう・りよくとうもろやし・かき
11	金	サバの味噌煮 高野豆腐の卵とじ 大根のすまし汁 ごはん りんご	牛乳 ビスコ 牛乳 ごまサブレ	普通牛乳・まさば・米みそ・鶏卵 高野豆腐	ビスコ・三温糖・片栗粉・米・薄力粉 上白糖・調合油・ごま	さやいんげん・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・こまつな・大根・西洋かぼちゃ こねぎ・カットわかめ・りんご
12	土	豚丼 ほうれん草と人参のおひたし 高野豆腐としめじのすまし汁 りんご	牛乳 ビスコ 牛乳 ミレービスケット 鉄カルウエハース	普通牛乳・豚かた・高野豆腐	ビスコ・三温糖・米・ミレービスケット 鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・ごぼう・糸みつば ほうれんそう・にんじん・ぶなしめじ・こねぎ りんご
14	月	鮭のもみじ焼き 切干大根の煮物 味噌ワンタンスープ ごはん りんご	牛乳 ミレービスケット 牛乳 メロンパン風クッキー	普通牛乳・さけ・油揚げ・いんげんまめ 豚もも・絹ごし豆腐・米みそ・鶏卵	ミレービスケット・薄力粉・マヨネーズ 三温糖・しゅうまいの皮・米 森永ホットケーキミックス・調合油 グラニュー糖	にんじん・切干しだいこん・にんじん 青ピーマン・乾しいたけ・キャベツ スイートコーン缶詰・こねぎ・りんご
15	火	ボークチャップ 小松菜と豆腐の卵炒め コンソメスープ ごはん 柿	牛乳 ビスコ 牛乳 大学芋	普通牛乳・豚かた・鶏卵	ビスコ・片栗粉・三温糖・ごま油・米 さつまいも・調合油・上白糖・ごま	たまねぎ・乾しいたけ・こまつな・トウモロ 西洋かぼちゃ・キャベツ・にんじん・かき
16	水	ポパイオムレツ 大豆とひじきの煮物 わかめの大根の味噌汁 ごはん りんご	牛乳 ミレービスケット 牛乳 フルーツヨーグルト	普通牛乳・鶏卵・ベーコン プロセスチーズ・大豆ドライパック缶 油揚げ・米みそ・ヨーグルト	ミレービスケット・じゃがいも・三温糖 米・グラニュー糖	たまねぎ・ほうれんそう・ほしひじき にんじん・青ピーマン・乾しいたけ・大根 えのきたけ・こねぎ・カットわかめ・りんご みかん缶詰
17	木	さつまいもと豚肉の甘辛煮 カレーマカロニサラダ 豆腐のかきたま汁 ごはん りんご	牛乳 ビスコ 牛乳 ミルクパン	普通牛乳・豚もも・鶏卵・絹ごし豆腐	ビスコ・さつまいも・三温糖・ごま油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・片栗粉 米・ミルクパンミニ	たまねぎ・にんじん・れんこん・こねぎ しょうが・スイートコーン缶詰・りよくとうもろやし かぶ・かぶ・りんご
18	金	鯖の塩焼き 厚揚げの和風麻婆 小松菜の味噌汁 ごはん 柿	牛乳 ビスコ 牛乳 きなこのおはぎ	普通牛乳・さわら・厚揚げ・豚ひき肉 米みそ・きな粉	ビスコ・片栗粉・三温糖・じゃがいも・米 米・上白糖	さやいんげん・にんじん・れんこん・長ねぎ しょうが・こまつな・えのきたけ・カットわかめ かき
19	土	ひじきチャーハン さつまいもの甘露煮 えのきたけわかめのすまし汁 みかん	牛乳 ビスコ 牛乳 ミレービスケット 鉄カルウエハース	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	ビスコ・米・さつまいも・三温糖 ミレービスケット・鉄カルウエハース	ほしひじき・にんじん・たまねぎ・青ピーマン えのきたけ・カットわかめ・温州みかん
21	月	ぶりのチリソース さつまいものレモン煮 かぶのかきたま汁 ごはん りんご	牛乳 ミレービスケット 牛乳 もちもちおからもち	普通牛乳・ぶり・鶏卵・絹ごし豆腐 おから	ミレービスケット・片栗粉・三温糖 さつまいも・上白糖・米	長ねぎ・たまねぎ・レモン・かぶ・かぶ ぶなしめじ・りんご・あおさ
22	火	塩肉じゃが バンバンジー なめこ汁 ごはん 柿	牛乳 ビスコ 牛乳 どらやき	普通牛乳・豚もも・ささ身・絹ごし豆腐 油揚げ・米みそ・鶏卵	ビスコ・じゃがいも・ごま油・三温糖 ごま・米・ホットケーキミックス・上白糖 つぶあん	たまねぎ・にんじん・こねぎ・にんじん りよくとうもろやし・きゅうり・なめこ・こまつな かき
24	木	フィッシュバーガー ほうれん草のおひたし コンソメスープ 柿	牛乳 ビスコ 牛乳 サラダせんべい	普通牛乳・さけ	ビスコ・パン粉・オリーブ油・マヨネーズ コッパパン・三温糖・じゃがいも 塩せんべい	たまねぎ・レモン・ほうれんそう・えのきたけ キャベツ・にんじん・スイートコーン缶詰・かき
25	金	ドライカレー 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのコーン和え フライドポテト コンソメスープ みかん	牛乳 ビスコ 牛乳 ロールケーキ	ヤクルト・豚ひき肉・牛ひき肉 普通牛乳・木綿豆腐	有塩バター・米・パン粉・三温糖 フライドポテト・調合油・ロールケーキ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマト缶詰 ブロッコリー・スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ はくさい・温州みかん
26	土	焼きビーフン のり塩ポテト 高野豆腐としめじのすまし汁 みかん	牛乳 ミレービスケット 牛乳 ミレービスケット 鉄カルウエハース	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	ミレービスケット・ビーフン・ごま油 じゃがいも・オリーブ油 鉄カルウエハース	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン 青のり粉・ぶなしめじ・こねぎ・温州みかん
28	月	ぶりの幽庵焼き 小松菜としらすの和え物 豆腐のかきたま汁 ごはん りんご	牛乳 ミレービスケット 牛乳 ケチャップポテト	普通牛乳・ぶり・しらす干し・鶏卵 絹ごし豆腐	ミレービスケット・片栗粉・三温糖・米 じゃがいも・調合油	すだち・さやいんげん・こまつな・にんじん 大根・ぶなしめじ・こねぎ・りんご
29	火	カレーうどん かぼちゃのいとこ煮 柿	牛乳 ビスコ 牛乳 しらすとわかめのおに	普通牛乳・豚もも・あずき・しらす	ビスコ・うどん・片栗粉・三温糖・米 ごま	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ぶなしめじ 西洋かぼちゃ・かき
30	水	ぎせい豆腐 切干大根とこんにゃくの炒め煮 かぶの味噌汁 ごはん りんご	牛乳 ミレービスケット 牛乳 きなこボーロ	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・鶏ひき肉 豚ひき肉・米みそ・きな粉	ミレービスケット・三温糖・ごま油・ごま さつまいも・米・片栗粉・上白糖 調合油	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき さやいんげん・切干しだいこん・青ピーマン かぶ・かぶ・えのきたけ・こねぎ・りんご

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
369 kcal	14.3 g	12.0 g	225 mg	1.8 mg	151 μg	0.22 mg	0.31 mg	25 mg

※こども園では、さまざまな食材を使って食事を提供しているため、初めて食べる食材が出てくる場合があります。  
アレルギー等がご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、  
様子を見ていただきますよう、よろしくお願い致します。





令和4年

# 11月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	火	豚肉と厚揚げの味噌煮 マカロニサラダ ゆず香る白菜のすまし汁 ごはん りんご	牛乳 チーズおにぎり	豚もも・厚揚げ・米みそ・普通牛乳 かつお節・プロセスチーズ	三温糖・マカロニ・マヨネーズ・米	大根・にんじん・さやいんげん・にんじん スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ・はくさい こねぎ・ゆず・りんご
2	水	他人丼 ブロッコリーとツナの和え物 大根の味噌汁 柿	牛乳 ジャムサンド	豚もも・油揚げ・鶏卵・ツナ缶・米みそ 普通牛乳	三温糖・米・食パン・いちごジャム	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・糸みつば ブロッコリー・スイートコーン缶詰・こまつな・大根 ぶなしめじ・かき
4	金	もみじごはん さばの塩焼き ほうれん草のおひたし 豆腐とわかめの味噌汁 りんご	牛乳 やきいも	油揚げ・しらす・まさば・絹ごし豆腐 米みそ・普通牛乳	米・片栗粉・三温糖・さつまいも	にんじん・さやいんげん・ほうれんそう えのきたけ・りょうとうもやし・カットわかめ こねぎ・りんご
5	土	マーボー丼 ほうれん草のおひたし かぼちゃのすまし汁 みかん	牛乳 ミレービスケット 鉄カルウエハース	豚ひき肉・木綿豆腐・米みそ 普通牛乳	三温糖・片栗粉・米・ミレービスケット 鉄カルウエハース	にんじん・たまねぎ・青ピーマン ほうれんそう・スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ こねぎ・ぶなしめじ・温州みかん
7	月	鱈のカレーニエル かぼちゃのそぼろあんかけ 根菜汁 ごはん りんご	牛乳 青のりポテト	鱈・鶏ひき肉・木綿豆腐・油揚げ 普通牛乳	薄力粉・片栗粉・オリーブ油・三温糖 米・じゃがいも	さやいんげん・西洋かぼちゃ・大根・ごぼう にんじん・れんこん・こまつな・りんご 青のり粉
8	火	トマトソースハンバーグ ほうれん草のおひたし 白菜の味噌汁 ごはん 柿	牛乳 黒糖マフィン	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳 パルメザンチーズ・木綿豆腐・油揚げ 米みそ・おから・きな粉	パン粉・三温糖・米・薄力粉・黒砂糖 ごま	たまねぎ・トマト缶詰・ほうれんそう・にんじん スイートコーン缶詰・はくさい・ぶなしめじ カットわかめ・かき
9	水	チャプチェ シャキシャキひじきサラダ さつまいもの味噌汁 ごはん りんご	牛乳 カップヨーグルト	豚ひき肉・ツナ缶・絹ごし豆腐・米みそ 普通牛乳・ヨーグルト	はるさめ・ごま・三温糖・ごま油 マヨネーズ・さつまいも・米	青ピーマン・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ りょうとうもやし・乾しいたけ・ほしひじき れんこん・スイートコーン缶詰・カットわかめ こねぎ・りんご
10	木	大豆入りハヤシライス 三色ナムル 柿	牛乳 ゆかりおにぎり	牛もも・大豆ドライパック缶・普通牛乳	じゃがいも・米・三温糖・ごま油	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん ほうれんそう・りょうとうもやし・かき
11	金	サバの味噌煮 高野豆腐の卵とじ 大根のすまし汁 ごはん りんご	牛乳 ごまサブレ	まさば・米みそ・鶏卵・高野豆腐 普通牛乳	三温糖・片栗粉・米・薄力粉・上白糖 調合油・ごま	さやいんげん・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・こまつな・大根・西洋かぼちゃ こねぎ・カットわかめ・りんご
12	土	豚丼 ほうれん草と人参のおひたし 高野豆腐としめじのすまし汁 りんご	牛乳 ミレービスケット 鉄カルウエハース	豚かた・高野豆腐・普通牛乳	三温糖・米・ミレービスケット 鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・ごぼう・糸みつば ほうれんそう・にんじん・ぶなしめじ・こねぎ りんご
14	月	鮭のもみじ焼き 切干大根の煮物 味噌ワンドンスープ ごはん りんご	牛乳 メロンパン風クッキー	さけ・油揚げ・いんげんまめ・豚もも 絹ごし豆腐・米みそ・普通牛乳・鶏卵	薄力粉・マヨネーズ・三温糖 しゅうまいの皮・米 森永ホットケーキミックス・調合油 グラニュー糖	にんじん・切干しだいこん・にんじん 青ピーマン・乾しいたけ・キャベツ スイートコーン缶詰・こねぎ・りんご
15	火	ポークチャップ 小松菜と豆苗の卵炒め コンソメスープ ごはん 柿	牛乳 大学芋	豚かた・ロース・鶏卵・普通牛乳	片栗粉・三温糖・ごま油・米 さつまいも・調合油・上白糖・ごま	たまねぎ・乾しいたけ・こまつな・トウモロコシ 西洋かぼちゃ・キャベツ・にんじん・かき
16	水	ポパイオムレツ 大豆とひじきの煮物 わかめのと大根の味噌汁 ごはん りんご	牛乳 フルーツヨーグルト	鶏卵・ベーコン・プロセスチーズ 大豆ドライパック缶・油揚げ・米みそ 普通牛乳・ヨーグルト	じゃがいも・三温糖・米・グラニュー糖	たまねぎ・ほうれんそう・ほしひじき にんじん・青ピーマン・乾しいたけ・大根 えのきたけ・こねぎ・カットわかめ・りんご みかん缶詰
17	木	さつまいもと豚肉の甘辛煮 カレーマカロニサラダ 豆腐のかきたま汁 ごはん りんご	牛乳 ミルクパン	豚もも・鶏卵・絹ごし豆腐・普通牛乳	さつまいも・三温糖・ごま油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・片栗粉 米・ミルクパンミニ	たまねぎ・にんじん・れんこん・こねぎ しょうが・スイートコーン缶詰・りょうとうもやし かぶ・かぶ・りんご
18	金	鱈の塩焼き 厚揚げの和風麻婆 小松菜の味噌汁 ごはん 柿	牛乳 きなこのおはぎ	さわら・厚揚げ・豚ひき肉・米みそ 普通牛乳・きな粉	片栗粉・三温糖・じゃがいも・米・米 上白糖	さやいんげん・にんじん・れんこん・長ねぎ しょうが・こまつな・えのきたけ・カットわかめ かき
19	土	ひじきチャーハン さつまいもの甘露煮 えのきとわかめのすまし汁 みかん	牛乳 ミレービスケット 鉄カルウエハース	豚ひき肉・高野豆腐・普通牛乳	米・さつまいも・三温糖 ミレービスケット・鉄カルウエハース	ほしひじき・にんじん・たまねぎ・青ピーマン えのきたけ・カットわかめ・温州みかん
21	月	ぶりのチリソース さつまいものレモン煮 かぶのかきたま汁 ごはん りんご	牛乳 もちもちおからもち	ぶり・鶏卵・絹ごし豆腐・普通牛乳 おから	片栗粉・三温糖・さつまいも・上白糖 米	長ねぎ・たまねぎ・レモン・かぶ・かぶ ぶなしめじ・りんご・あおさ
22	火	塩肉じゃが パンバンジー なめこ汁 ごはん 柿	牛乳 どらやき	豚もも・ささ身・絹ごし豆腐・油揚げ 米みそ・普通牛乳・鶏卵	じゃがいも・ごま油・三温糖・ごま・米 ホットケーキミックス・上白糖・つぶあん かき	たまねぎ・にんじん・こねぎ・にんじん りょうとうもやし・きゅうり・なめこ・こまつな かき
24	木	フィッシュバーガー ほうれん草のおひたし コンソメスープ 柿	牛乳 サラダせんべい	さけ・普通牛乳	パン粉・オリーブ油・マヨネーズ コッペパン・三温糖・じゃがいも 塩せんべい	たまねぎ・レモン・ほうれんそう・えのきたけ キャベツ・にんじん・スイートコーン缶詰・かき
25	金	ドライカレー 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのコーンとえ フライドポテト コンソメスープ みかん	牛乳 デコレーションケーキ	豚ひき肉・牛ひき肉・普通牛乳 木綿豆腐	有塩バター・米・パン粉・三温糖 フライドポテト・調合油・ホールケーキ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマト缶詰 ブロッコリー・スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ はくさい・温州みかん
26	土	焼きビーフン のり塩ポテト 高野豆腐としめじのすまし汁 みかん	牛乳 ミレービスケット 鉄カルウエハース	豚ひき肉・高野豆腐・普通牛乳	ビーフン・ごま油・じゃがいも オリーブ油・ミレービスケット 鉄カルウエハース	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン 青のり粉・ぶなしめじ・こねぎ・温州みかん
28	月	ぶりの幽庵焼き 小松菜としらすの和え物 豆腐のかきたま汁 ごはん りんご	牛乳 ケチャップポテト	ぶり・しらす干し・鶏卵・絹ごし豆腐 普通牛乳	片栗粉・三温糖・米・じゃがいも 調合油	すだち・さやいんげん・こまつな・にんじん 大根・ぶなしめじ・こねぎ・りんご
29	火	カレーうどん かぼちゃのいとこ煮 柿	牛乳 しらすとわかめのおに	豚もも・あずき・普通牛乳・しらす	うどん・片栗粉・三温糖・米・ごま	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ぶなしめじ 西洋かぼちゃ・かき
30	水	ぎせい豆腐 切干大根とこんにゃくの炒め煮 かぶの味噌汁 ごはん りんご	牛乳 きなこボーロ	鶏卵・木綿豆腐・鶏ひき肉・豚ひき肉 米みそ・普通牛乳・きな粉	三温糖・ごま油・ごま・さつまいも・米 片栗粉・上白糖・調合油	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき さやいんげん・切干しだいこん・青ピーマン かぶ・かぶ・えのきたけ・こねぎ・りんご

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
486 kcal	19.7 g	15.5 g	314 mg	2.8 mg	208 μg	0.31 mg	0.43 mg	31 mg

※こども園では、さまざまな食材を使って食事を提供しているため、初めて食べる食材が出てくる場合があります。  
アレルギー等がご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、  
様子を見ていただきますよう、よろしくお願い致します。

