

令和6年度11月給食献立予定表

あゆみ保育園
給食 鈴木 貴子

肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。これからは温かいものや冬野菜がおいしい季節になります。給食でもたくさん取り入れていきたいと思います。体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

今月の献立には、幼児クラス(つきぐみ・にじぐみ・ほしぐみ)からのリクエストメニューの日があります。みんなで意見を出し合ってお昼の1品とおやつを決めてもらいました(二重線を引いてあるメニューがリクエストされたものです)。今後も子どもたちからのリクエストメニューが登場します。どうぞお楽しみに!!これがきっかけとなって、ますます食への興味が深ってくれるといいと思います😊



マークは旬の食材の日です マークは手作りおやつ マークはオプションドレッシングです マークは新しいメニューです

日	曜日	献立名	主な材料			おやつ(補食)	
			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	3時全員	
1	金	ハヤシライス ほうれん草キッシュ 生野菜★ ヨーグルト	豚肉 卵 牛乳 チーズ ヨーグルト	精白米 じゃがいも バター ごま油 三温糖 マヨネーズ 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 トマト 胡瓜 レタス ブロッコリー トマト ケチャップ マーマレード 果物	牛乳 ♥マーマレード 蒸しケーキ	
2	土	ごはん 豚肉のしょうが焼き 胡瓜とわかめの酢の物 豆腐とわかめのみそ汁 デザート	豚肉 しらす 豆腐 味噌	精白米 三温糖	玉ねぎ 胡瓜 若布 果物	麦茶 バナナ	
16		5	火	肉わかめうどん(27日は手打ち) ♥豆腐とはんぺんの ふわふわ揚げ	豚肉 はんぺん 豆腐 生クリーム	うどん 片栗粉 油 ごま 砂糖 食パン バター	長ねぎ 人参 玉ねぎ わかめ スイートコーン ひじき 小松菜 南瓜 果物
27	水	小松菜と人参の和えもの デザート					
6	水	ごはん 豚肉の五目炒め 蓮根と牛蒡のごまマヨ和え もやしのみそ汁 デザート	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 豆乳 きな粉	精白米 はるさめ 油 三温糖 ごま油 マヨネーズ ごま ホットケーキミックス 砂糖	人参 椎茸 キャベツ チンゲンサイ 蓮根 牛蒡 もやし ほうれん草 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥きな粉蒸しパン	
28	木						
7	木	ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ 切干大根の煮物 豆腐と青菜のみそ汁 デザート	カレイ 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	精白米 片栗粉 油 こんにゃく 三温糖 マッシュマロ コーンフレーク バター ごま	玉ねぎ ピーマン しいたけ 切干し大根 トマト ケチャップ 人参 小松菜 果物	牛乳 ♥♥マッシュマロ おこし	
8	金	食パン ツナチーズオムレツ さつまいもと人参のサラダ キャベツのカレースープ デザート	卵 ツナ チーズ ベーコン 納豆	食パン さつまいも マヨネーズ 精白米 油 カレーフレーク	人参 ピーマン 玉ねぎ トマト ケチャップ 胡瓜 キャベツ ほうれん草 長ねぎ 果物	麦茶 ♥納豆 チャーハン	
9	土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め もやしとツナの胡麻酢和え じゃがいもとわかめのみそ汁 デザート	豚肉 ツナ缶 みそ	精白米 油 ごま 三温糖 じゃが芋	たまねぎ 果物 トマト ケチャップ もやし わかめ	麦茶 ♥おにぎり	
30							
11	月	ほうとううどん 野菜と若布のかき揚げ 大根とかにかまサラダ デザート	豚肉 みそ しらす 卵 かにかまぼこ 牛乳 ツナ	うどん 薄力粉 油 三 温糖 精白米 ごま ごま油 マヨネーズ	南瓜 白菜 大根 人参 小松菜 玉ねぎ わかめ 胡瓜 豆苗 果物 たくあん 焼きのり	麦茶 ♥♥韓国風 おにぎり	
12	火	胚芽米入りごはん 松風焼き 南瓜とほうれん草のナムル けんちん汁 デザート	鶏ひき肉 卵 みそ 豆腐 牛乳	精白米 はいが米 パン粉 ごま 三温糖 ごま油 さといも こんにゃく 薄力粉	玉ねぎ 南瓜 ほうれん草 人参 長ねぎ 牛蒡 大根 果物	牛乳 ♥チュロス	

誕生日会	白パン マカロニグラタン ブロッコリーのツナドレサラダ 白菜スープ デザート 	ベーコン 牛乳 チーズ 卵 豚肉	白パン マカロニ バター 薄力粉 パン粉 ごま 砂糖 中華めん	玉ねぎ マッシュルーム 缶 ほうれん草 キャベツ 人参 白菜 ピーマン もやし 果物	麦茶 ♥やきそば
13 水	じゃこごまご飯 高野豆腐の中華煮風 春雨サラダ ニラ玉スープ デザート	しらす 高野豆腐 ロースハム 卵 牛乳 生クリーム	精白米 ごま 油 三温糖 片栗粉 はるさめ 砂糖 ごま油 薄力粉 バター	青のり 白菜 チンゲンサイ しいたけ 玉ねぎ 人参 胡瓜 には キャベツ 果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ
15 金	ごはん ★魚のもみじソース焼き ★小松菜と手作りなめたけ和え 豚汁 デザート	鯖 豚肉 みそ 牛乳 あずき	精白米 マヨネーズ じゃがいも こんにやく 薄力粉 砂糖	人参 小松菜 もやし えのき茸 長ねぎ 大根 牛蒡 玉ねぎ 果物	牛乳  紅白まんじゅう
にじ組 リクエスト	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 納豆とほうれん草の和え物 根菜汁 デザート	べにさけ 納豆 油揚げ みそ 牛乳 卵	精白米 マヨネーズ 薄力粉 三温糖 油	キャベツ えのき茸 しめじ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 小松菜 牛蒡 蒟蒻 果物	牛乳 <u>ココア</u> シフォンケーキ
18 月	チキンライス 野菜入り卵焼き 切干大根の和風サラダ コーンと若布のスープ デザート	鶏肉 卵 ツナ 牛乳 クリームチーズ	精白米 油 三温糖 ホットケーキミックス バター 砂糖	玉ねぎ 人参 わかめ さやいんげん コーン缶 トマトケチャップ ほうれん草 しいたけ 切干し大根 胡瓜 長ねぎ 果物	牛乳 ♥♥ちーず まんじゅう
19 火	スタミナうどん じゃが芋のかき揚げ 白菜のごまみそ和え デザート	豚肉 卵 みそ 牛乳 チーズ しらす ロースハム	うどん 油 じゃがいも 薄力粉 ごま 砂糖 精白米 バター	には キャベツ 人参 玉ねぎ 白菜 大根 ピーマン 果物	牛乳 ♥ピザ風ごはん
20 水	牛蒡と蓮根の混ぜご飯 ぶりのみぞれソースがけ 春菊とほうれん草の胡麻和え 大根のみそ汁 デザート 	油揚げ ぶり みそ 牛乳	精白米 三温糖 ごま 砂糖 食パン	蓮根 人参 牛蒡 さやえんどう 大根 しいたけ 玉ねぎ 果物 ほうれん草 春菊 小松菜 いちごジャム	牛乳 <u>♥いちご</u> ジャムサンド
21 木	卵サンド タンドリーチキン 白菜とりんごのサラダ 野菜チャウダー デザート	卵 鶏肉 ヨーグルト ウインナー 牛乳	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも 薄力粉 精白米 三温糖 カレー粉	トマトケチャップ 白菜 人 参 りんご 玉ねぎ キャベ ツ 果物	牛乳 ♥ご飯の 落とし揚げ
22 金	ごはん 鯖のみそ煮 小松菜の和え物 豆腐のくずし汁 デザート	鯖 みそ 油揚げ 豆腐 牛乳	精白米 三温糖 こんにやく ごま さつまいも 砂糖 そうめん	小松菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ しいたけ 果物	牛乳 ♥いがぐりぼうや
25 月	食パン チーズミートなす かぼちゃのサラダ きのこスープ デザート	豚肉 チーズ	食パン 薄力粉 マヨネーズ じゃが芋	茄子 玉ねぎ 人参 トマトケチャップ 南瓜 しいたけ しめじ 長ねぎ 人参 果物	牛乳 ♥じゃが芋と チーズのスコーン
26 火	ごはん ★煮込みハンバーグ ほうれん草の胡麻和え 切干大根のみそ汁 デザート	豚肉 牛肉 卵 油揚げ みそ 牛乳	精白米 パン粉 砂糖 ごま 油 じゃがいも 薄力粉	玉ねぎ しめじ 人参 トマト缶 ほうれん草 トマトケチャップ 切干し大根 果物	牛乳 ♥ポテトフライ
つき組 リクエスト	29 金				



今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	560kcal	20g	19g
平均	560kcal	20g	19g