



11月の献立（完了食）



日付	曜日	午後おやつ	献立	黄のグループ (力のもとになる)	赤のグループ (体をつくるもと)	緑のグループ (体を元気にする)	捕食 ☆	
1	水	牛乳 マカロニきな粉	八宝菜 叩ききゅうり 麦ご飯 わかめスープ フルーツ	米 押麦 油 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	豚肉	白菜 玉ねぎ 菊 人参 しいたけ ビーマン しょうが にんにく ねぎ きゅうり わかめ フルーツ	麦茶 ビスケット	
2	木	牛乳 りんごケーキ	魚のねぎ照り焼き きゃべつの塩昆布和え しめじご飯 野菜の澄まし汁	米 砂糖	魚 油揚げ	ねぎ きゃべつ 塩昆布 しめじ 人参 ごぼう 大根 フルーツ	麦茶 パン	
3	金	文化の日（お休み）						
4	土	牛乳 お菓子	焼きそば かぶの甘酢漬け コーンスープ フルーツ	中華麺 油	豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 きゃべつ かぶ コーン フルーツ	麦茶 パン	
6	月	牛乳 ちんすこう	鮭のハーブ焼き サラダ 麦ご飯 きのこのスープ フルーツ	米 押麦 砂糖 油	鮭	ブロッコリー トマト レタス セロリ 玉ねぎ 人参 えのき しめじ フルーツ	麦茶 パン	
7	火	牛乳 しらすおにぎり	筑前煮 白菜の煮びたし ご飯 なすの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 油 じゃがいも(乳) 里芋 こんにゃく(幼)	鶏肉 味噌 かつお節 ちくわ さつま揚げ(幼)	れんこん(幼) 干しいたけ 人参 ごぼう(幼) 菊 白菜 なす フルーツ	麦茶 せんべい	
8	水	牛乳 クラッカーサンド	回鍋肉 中華風サラダ 麦ご飯 かき玉わかめスープ フルーツ	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	豚肉 卵	きゃべつ ビーマン パプリカ ねぎ きゅうり もやし わかめ フルーツ	麦茶 ビスケット	
9	木	牛乳 さつまいもチップ	魚のしょうが焼き ひじきの煮物 麦ご飯 青梗菜の味噌汁 フルーツ	米 押麦 油 砂糖	魚 油揚げ 味噌 大豆	しょうが ひじき 人参 しいたけ 青梗菜 フルーツ	麦茶 パン	
10	金	牛乳 寒天ゼリー	親子丼 かぶときゅうりの浅漬け 水菜の味噌汁 フルーツ	米 砂糖	豚肉 卵 味噌	玉ねぎ かぶ きゅうり 大葉 水菜 人参 フルーツ	麦茶 パン	
11	土	牛乳 お菓子	煮込みうどん 切り昆布の煮物 フルーツ	うどん 油 砂糖 ごま油	鶏肉 豚肉 油揚げ	しめじ 人参 ほうれん草 ねぎ 切り昆布 フルーツ	麦茶 パン	
13	月	牛乳 レーズンパン	キーマカレーライス サラダ かぶとベーコンのスープ フルーツ	米 押麦 バター カレールー	豚肉 ツナ ベーコン	玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが にんにく レタス トマト きゅうり かぶ フルーツ	麦茶 パン	
14	火	牛乳 芋ようかん	魚の漬け焼き ほうれん草と春菊のごま和え もみじご飯 きのご汁 フルーツ	米 油 砂糖 さつまいも	魚 味噌	人参 ほうれん草 春菊 しめじ えのき なめこ しいたけ フルーツ	麦茶 せんべい	
15	水	牛乳 きな粉クッキー	鶏のねぎ塩焼き 野菜炒め 納豆ご飯 大根とわかめのみそ汁 フルーツ	米 ごま油 油 砂糖	鶏肉 納豆 味噌	ねぎ きゃべつ 人参 ビーマン しいたけ もやし 大根 わかめ フルーツ	麦茶 ビスケット	
16	木	牛乳 茶飯おにぎり	厚揚げと野菜の中華炒め ブロッコリーの磯和え 麦ご飯 コーンスープ フルーツ	米 押麦 油 片栗粉 ごま油	豚肉 厚揚げ 卵	人参 白菜 しめじ しょうが にんにく ねぎ ブロッコリー のり クリームコーン フルーツ	麦茶 パン	
17	金	牛乳 おふろasuk	かじきの煮付け 根菜のきんぴら 麦ご飯 舞茸と小松菜の味噌汁 フルーツ	米 押麦 油 砂糖 じゃがいも(乳)	かじき 味噌	れんこん(幼) ごぼう(幼) 大根(乳) 人参 舞茸 小松菜 玉ねぎ フルーツ	麦茶 パン	
18	土	牛乳 お菓子	ウィンナーソテー スティック野菜 パン ミネストローネ フルーツ	パン 油	ウィンナー	大根 人参 いんげん きゃべつ 玉ねぎ フルーツ	麦茶 パン	
20	月	牛乳 パン	ユーリンチー 青梗菜の中華炒め 麦ご飯 茸と卵のスープ フルーツ	米 押麦 片栗粉 油 ごま油	鶏肉 卵	ねぎ にんにく しょうが 青梗菜 もやし しめじ しいたけ えのき フルーツ	麦茶 パン	
21	火	牛乳 たぬきおにぎり	スパゲティナポリタン チキンサラダ ジュリアンスープ フルーツ	スパゲティ 油 砂糖	鶏ささ身 ハム ベーコン	玉ねぎ ビーマン 人参 しいたけ しめじ レタス きゅうり トマト フルーツ	麦茶 せんべい	
22	水	牛乳 のりごまクッキー	鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し 麦ご飯 豚汁 フルーツ	米 押麦 じゃがいも(乳) こんにゃく 里芋	鮭 豚 豆腐 味噌 かつお節	ほうれん草 大根 人参 ねぎ しいたけ しめじ えのき なめこ フルーツ	麦茶 ビスケット	
23	木	勤労感謝の日（お休み）						
24	金	牛乳 ドーナツ	レンコンつくね 野菜のたまり漬け 麦ご飯 油揚げとかぶの味噌汁 フルーツ	米 押麦 片栗粉	鶏肉 味噌 油揚げ	れんこん だけのこ 大葉 きゅうり 大根 人参 かぶ わかめ フルーツ	麦茶 パン	
25	土	牛乳 お菓子	豚肉のしょうが焼き サラダ 麦ご飯 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ	米 押麦 油	豚肉 豆腐 味噌	しょうが レタス きゅうり 人参 なめこ フルーツ	麦茶 パン	
27	月	牛乳 おにぎり	魚の西京焼き 切干大根の煮物 麦ご飯 野菜の澄まし汁 フルーツ	米 押麦 油 砂糖	魚 油揚げ 西京味噌	切干大根 しいたけ 人参 きゃべつ ごぼう 人参 ねぎ フルーツ	麦茶 パン	
28	火	牛乳 ジャムパン	豚肉と3色豆の洋風煮込み ココロサラダ ご飯 フルーツ	米 油 オリーブ油 じゃがいも	豚肉 ベーコン チーズ ウィンナー 豆生クリーム	玉ねぎ にんにく きゅうり トマト パプリカ フルーツ	麦茶 せんべい	
29	水	牛乳 芋けんぴ	大根と手羽先の煮物 五色和え 麦ご飯 わかめの味噌汁 フルーツ	米 押麦 砂糖	鶏肉 味噌 かつお節	大根 しょうが 小松菜 人参 しめじ もやし コーン わかめ ねぎ フルーツ	麦茶 ビスケット	
30	木	牛乳 餃子の皮ピザ	五目炒飯 春雨サラダ 白菜の中華風スープ フルーツ	米 油 春雨 砂糖 ごま油	ハム ベーコン 卵 豚 豆腐	ねぎ 人参 ビーマン しいたけ きゅうり 白菜 えのき フルーツ	麦茶 パン	

★朝晩と寒さを感じる日が増え、少しずつ冬が近づきはじまりました。旬の根菜や緑黄色野菜を食べて、冬に向けての体作りをしましょう！

★季節の食材（白菜・人参・かぶ・ブロッコリー・れんこん・りんご・さけ）

※園での栄養摂取量 500kcal、1日の50%を目標としています。※生野菜は加熱したものを提供しています。（青色で表示しています）※揚げ物は焼き物に変更しています。

※乳児は午前中のおやつに牛乳を飲んでいただきます。 ※食べたことのない食材はご家庭でお試しください。

※食材料及び園行事により、献立を変更する場合があります。 ☆補食は19時以降の延長保育のお子さんに提供しています。