



11月の給食献立表



令和元年10月30日

	日	曜日	行事	こんだて名	材料とその働き			0・1・2歳児	午後おやつ	エネルギー (以上児)
					熱と力になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	午前おやつ		
	1	金		おでん 生姜醤油和え・ふりかけ みかん	じゃが芋・砂糖	うずら卵・厚揚げ 豚もも肉・ちくわ 昆布・煮干し	大根・こんにやく・人参 きゅうり・生姜・キャベツ みかん	マンナビスケット 麦茶	サッポロポテト 牛乳	E307 F8.3 P18.5 食塩2.2
	2	土		肉汁 ふりかけ・牛乳 バナナ	じゃが芋	豚かた肉・厚揚げ 味噌・煮干し 牛乳	人参・ごぼうしめじ 葱・バナナ		★お菓子 ジュース	E399 F16.6 P18.2 食塩1.8
	5	火		鶏肉のチーズピカタ マカロニサラダ みそ汁・りんご	薄力粉・油 マヨネーズ マカロニ	鶏もも肉・チーズ 卵・味噌・煮干し	きゅうり・人参・コーン キャベツ・小松菜・もやし りんご	みかん	ラクトフェリンヨーグルト (フルーツソース)	E314 F10.9 P16.8 食塩1.6
	6	水	サッカー 4・5歳児	サーモン焼き すき昆布煮 みそ汁・バナナ	油・砂糖	鮭・昆布・さつま揚げ 薄揚げ・味噌・煮干し	しらたき・人参・白菜 バナナ	ハッピーターン 麦茶	★芋ようかん 牛乳	E334 F15.3 P16.7 食塩2.1
○	7	木	にこにこ広場	手巻きずし・豚焼肉 ブロッコリーサラダ すまし汁・ゼリー	ごはん・炒りごま マヨネーズ・焼麩 片栗粉・油	焼きのり・納豆・ツナ缶 豚もも肉・かつお節 味噌・豆腐・昆布	人参・ブロッコリー・キャベツ コーン・えのき	ヨーク	★マカロニきな粉 牛乳	
	8	金		さつま芋カレー かぶサラダ・柿 野菜ジュース	さつま芋・砂糖	鶏もも肉・牛乳 ハム	玉葱・人参・しめじ・かぶ きゅうり・コーン・柿	りんごジュース	バームクーヘン 牛乳	E496 F20.1 P16.1 食塩1.8
	9	土		麻婆豆腐 中華スープ バナナ	ごま油・砂糖 片栗粉 炒りごま	豆腐・豚ひき肉 味噌・わかめ	葱・人参・椎茸・生姜・にんにく バナナ		お菓子 牛乳	E346 F16.1 P14.4 食塩1.4
	11	月		筑前煮 菊花和え かきたま汁・バナナ	油・砂糖 片栗粉	鶏もも肉・卵 煮干し	大根・こんにやく・れんこん・えのき 孟宗・ごぼう・椎茸・菊・もやし 小松菜・ほうれん草・バナナ	みかんジュース	ラクトフェリンヨーグルト (フルーツソース)	E368 F14.6 P18.2 食塩1.7
	12	火		煮魚 ゴマキャベツ 芋煮汁・みかん	炒りごま 砂糖 里芋	鮭・豚もも肉 厚揚げ・味噌・煮干し	キャベツ・人参・つきこん 葱・ごぼう・しめじ みかん	りんご	★ハリハリおにぎり 牛乳	E391 F14.4 P26.8 食塩1.7
	13	水	茶道教室 4・5歳児	八宝菜 チーズ すまし汁・ミニゼリー	砂糖・片栗粉 焼麩	豚もも肉・ナルト うずら卵・チーズ 豆腐・昆布・かつお節	人参・チンゲン菜・白菜 孟宗・椎茸・生姜・葱	バナナ	★りんごクロワッサン 牛乳	
	14	木		五目卵焼き ナムル・しらす納豆 みそ汁・りんご	油・砂糖 炒りごま ごま油	卵・鶏ひき肉 わかめ・味噌・煮干し 納豆・しらす	人参・椎茸・葱・もやし 南瓜・玉葱・りんご	星たべよ 麦茶	プリン	E324 F9.8 P13.8 食塩2.2
	15	金		とろとろマカロニグラタン 柿と切り干し大根のサラダ コンソメスープ・バナナ	マカロニ・油 薄力粉・バター 油・炒りごま	鶏もも肉・エビ・牛乳 粉チーズ	玉葱・しめじ・柿・大根・きゅうり 白菜・人参	みかん	ぱりんこ 牛乳	E404 F17.8 P15.8 食塩1.7
	16	土		ポークカレー 牛乳 バナナ	じゃが芋	豚もも肉・牛乳	人参・玉葱・バナナ		★お菓子 ジュース	E351 F16.3 P13.4 食塩1.7
	18	月	サッカー 4・5歳児	親子煮 春雨サラダ みそ汁・柿	砂糖・春雨 ごま油	卵・かまぼこ 昆布・厚揚げ 味噌・煮干し	玉葱・人参・椎茸・もやし きゅうり・コーン・チンゲン菜 柿	りんご	ラクトフェリンヨーグルト (フルーツソース)	E441 F18.7 P20.6 食塩2.5
	19	火		根菜バーグ ブロッコリーの和え物 みそ汁・みかん	パン粉・砂糖 すりごま・焼麩	豚ひき肉・卵 味噌・煮干し	玉葱・人参・れんこん・ごぼう ブロッコリー・コーン・大根 キャベツ・りんご	バナナ	★もちもちパン 牛乳	E437 F20.1 P18.2 食塩2.0
○	20	水	誕生会 納付書	ナポリタン かぶのスープ ゼリーアラモード	スパゲティ 油・炒りごま	ハム・ベーコン 粉チーズ	玉葱・人参・ピーマン・みかん マッシュルーム・にんにく・椎茸 トマト・かぶ・ほうれん草・コーン	野菜ジュース	★ケーキ 麦茶	E624 F23.1 P22.5 食塩2.3
	21	木		里芋コロッケ 生姜醤油和え みそ汁・りんご	里芋・じゃが芋 薄力粉・油 パン粉	豚ひき肉・卵 豆腐・味噌・煮干し	玉葱・人参・キャベツ・生姜 小松菜・りんご	みかん	★かぼちゃのおやき 牛乳	E379 F13.1 P14.7 食塩2.1
	22	金		鯖のカレー焼き ポテトサラダ みそ汁・みかん	油・薄力粉 じゃが芋 マヨネーズ	鯖・ハム・豆腐 味噌・煮干し	きゅうり・人参・小松菜 みかん	さつま芋の甘煮 麦茶	えびせん ☆りんごジュース	E424 F18.5 P19.7 食塩1.7
	25	月	バス代振替日	肉じゃが 和え物 みそ汁・ラフランス	じゃが芋・油 砂糖・炒りごま 焼麩	豚もも肉・かまぼこ わかめ・味噌・煮干し 昆布	玉葱・人参・しめじ・しらたき キャベツ・ほうれん草 ラフランス	ぶどうジュース	ラクトフェリンヨーグルト (フルーツソース)	E335 F13.6 P15.2 食塩1.4
	26	火		豆腐の鶏団子 お浸し・のり佃煮 かきたま汁・バナナ	油・片栗粉	鶏ひき肉・豆腐 卵・のり佃煮 わかめ・煮干し	孟宗・葱・生姜・キャベツ チンゲン菜・人参・えのき 玉葱・バナナ	星たべよ 麦茶	★大豆のおやき 牛乳	E347 F15.1 P17.9 食塩2.3
☁	27	水	平田小5年生 との交流会	鰯のクリーム煮 茹で野菜・ゆかり コンソメスープ・みかん	小麦粉・バター マヨネーズ	鰯・牛乳 ベーコン	じゃが芋・ブロッコリー トマト・玉葱・人参・パセリ みかん	りんご	★きな粉団子 牛乳	
	28	木		シュウマイ 炒り豆腐・ふりかけ みそ汁・りんご	シュウマイの皮 じゃが芋・ごま油	豚ひき肉・鶏ひき肉 豆腐・ひじき 味噌・煮干し	椎茸・人参・玉葱・ほうれん草 りんご	バナナ	★麦飯おにぎり 麦茶	E398 F16.3 P17.5 食塩2.3
	29	金		豚のみそ炒め 菊の醤油なめこ和え すまし汁・バナナ	片栗粉・砂糖 油・炒りごま	豚もも肉・味噌 豆腐・わかめ・昆布 なると・かつお節	玉葱・人参・菊・小松菜・もやし なめこ・バナナ	粉ふき芋 麦茶	源氏パイ 牛乳	E419 F18.2 P20.3 食塩2.1
	30	土		クリームシチュー 野菜ジュース・ふりかけ バナナ	じゃが芋 油	鶏もも肉・牛乳	玉葱・人参・しめじ・バナナ		お菓子 ジュース	E311 F9.9 P12.4 食塩1.7

○完全給食の日
☁庄内浜魚デー
☁お魚の日

※発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。ご了承ください。

*3日は北平田文化祭です。

*15日は七五三メニューです。

☆未満児牛乳 ★手作りおやつの日



にこにこ広場



今月のメニューを考えてくれたのは、
さえさん、えまさん、ゆめさん、さきさん、りのさん、しゅんやくんです。

