



11月のメニュー



令和4年11月
認定こども園あおがき



和み給食の日



カミカミメニュー



地産地消の日



コツコツメニュー



旬の味献立



誕生会



煮干しふりかけ



まめ豆メニュー



鉄分補給献立

日付	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 火	赤飯 鮭の変わり西京焼 油揚げとせん切り野菜のサラダ かぼちゃ煮 みかん	米、ノンエッグマヨネーズ 三温糖、小麦粉、○小麦粉 ◎油、マーガリン、◎砂糖 ◎米	○牛乳、さけ、油揚げ あずき、みそ、○ちりめん ごま、牛乳、○ごま	かぼちゃ、みかん、だいこん きゅうり、にんじん	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ じゃこわかめせ んべい (小麦)	544.1(524.7) 24.8(21.9) 18.0(15.6) 2.0(1.7)
2 水	すき焼き風煮 大豆サラダ きゅうちく りんご	米、糸こんにゃく、三温糖 ○田舎のおかき、片栗粉 焼ふ、ノンエッグマヨネーズ 油	○牛乳、焼き豆腐、牛肉 ちくわ、水煮大豆、ハム ちりめん	はくさい、りんご、にんじん たまねぎ、きゅうり、キャベツ ねぎ、レタス、みかん缶、生わかめ 洗いごぼう、◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ 田舎のおかき	553.7(506.1) 20.7(18.0) 16.2(14.2) 1.2(1.1)
4 金	卵チャーハン 白菜とツナのおひたし トマト バナナ	米、○ホットケーキ粉 ごま油、砂糖、○粉糖	○牛乳、卵、○木綿豆腐 焼き豚、○卵、ツナ ごま、◎ヨーグルト	はくさい、バナナ、トマト たけのこ、にんじん、ねぎ ピーマン	ヨーグルト	牛乳 いりこ 豆腐ドーナツ (小麦・卵)	587.0(493.0) 20.2(17.5) 19.7(16.1) 1.8(1.4)
5 土	家族ふれあいの日	サンドイッチ	牛乳	バナナ			
7 月	ちくわの2色揚げ ほうれん草のごま和え 高野の含め煮 バナナ	米、○サンドイッチパン、油 てんぷら粉、砂糖、三温糖 ◎マーガリン、◎ビスコ	○牛乳、ちくわ 凍り豆腐 すりごま、干しえび	バナナ、ほうれんそう、こんぶ もやし、キャベツ、○いちごジャム にんじん、あおのり	牛乳 ビスコ	牛乳 いりこ ジャムサンド (小麦・卵)	576.3(552.1) 19.9(17.6) 19.2(18.2) 2.3(1.9)
8 火	ゆで卵のグラタン ささみときゅうりの甘酢和え さつま芋のジュース煮 りんご	米、さつまいも、砂糖 小麦粉、マーガリン ごま油、◎米	○ヨーグルト、卵 鶏ささ身 ホワイトソース とろけるチーズ、牛乳	りんご、たまねぎ、きゅうり オレンジ濃縮果汁、にんじん ほうれんそう、コーン	牛乳 おにぎり	ヨーグルト	435.3(436.7) 17.7(16.4) 8.8(7.9) 0.8(0.7)
9 水	麻婆豆腐丼 揚げぎょうざ もやしの彩りあえ みかん	米、○ぼたばた焼き、油 片栗粉、三温糖、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、餃子 卵、豚ひき肉、みそ ごま	たまねぎ、みかん、にんじん キャベツ、もやし、にら たけのこ、ケチャップ ねぎ、しいたけ、◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ ぼたばた焼き	528.3(464.0) 20.3(17.2) 18.2(15.0) 1.2(0.9)
10 木	愛情弁当日	○ホットケーキ粉 ◎さつまいも、◎マーガリン ◎黒砂糖	○牛乳、○黒ごま		牛乳 白い風船	牛乳 いりこ さつま芋の黒糖 蒸しパン (小麦・卵)	231.1(236.5) 8.2(7.7) 10.1(10.1) 0.4(0.4)
11 金	パン クリームシチュー ゆばサラダ りんご	パン、じゃがいも ◎ハッピーターン、砂糖、油	○牛乳、豚肉、ごま シチュールー 生湯葉、ベーコン ◎ヨーグルト	たまねぎ、りんご、きゅうり にんじん、レタス、コーン ブロッコリー、しめじ、わかめ	ヨーグルト	牛乳 いりこ ハッピーターン	474.7(401.7) 17.6(15.2) 18.4(15.2) 2.0(1.7)
12 土	家族ふれあいの日	サンドイッチ	牛乳	バナナ			
14 月	和風ドライカレー ポテトリチップ ブロッコリー バナナ	米、ポテトチップス カレールー、◎ビスコ ノンエッグマヨネーズ	○牛乳、鶏ささ身、卵 ○チキンウインナー 合ひき肉	たまねぎ、バナナ、ブロッコリー にんじん、ピーマン、パセリ粉 レモン、ケチャップ、カレー粉	牛乳 ビスコ	牛乳 いりこ チキンウインナー (小麦)	619.2(597.0) 33.0(29.8) 23.3(22.3) 1.3(1.1)
15 火	さばの竜田揚げ キャベツのツナサラダ さつま芋の甘煮 りんご	米、○上新粉、油、片栗粉 三温糖、◎砂糖、◎ごま油 ◎米、砂糖、さつま芋	○牛乳、さば ○豚ひき肉 ツナ、○しらす干し	キャベツ、りんご ○にら、にんじん、○コーン 干しぶどう、しょうが	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ チヂミ	672.4(591.6) 24.5(20.0) 26.8(20.5) 1.7(1.2)
16 水	とふめし 鶏肉の照焼 青菜のごま和え 大根煮 みかん	米、○おにぎりせんべい 油、砂糖、小麦粉、三温糖 片栗粉	○牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐、さば、ちくわ 油揚げ、ごま	だいこん、みかん、ほうれんそう もやし、にんじん、キャベツ ささがきごぼう、しょうが ◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ おにぎりせんべい (小麦)	539.2(478.0) 22.6(18.7) 18.0(14.8) 1.4(1.1)
17 木	大根菜のふりかけごはん 水菜とちくわの卵とじ かぼちゃのチーズ焼き 豆乳みぞれ汁 バナナ	米、○ホットケーキ粉 つきこんにゃく、さつまいも ◎マーガリン、マーガリン ノンエッグマヨネーズ	○牛乳、豆乳、卵 みそ、とろけるチーズ ○卵、油揚げ、ちくわ	かぼちゃ、バナナ、みずな たまねぎ、だいこん、○みかん にんじん、ねぎ ささがきごぼう	牛乳 白い風船	牛乳 いりこ みかんのカップ ケーキ (小麦・卵)	667.0(616.8) 22.1(19.5) 22.2(20.7) 2.3(2.0)
18 金	豆腐のおとし揚げ 切干大根煮 ブロッコリーのかにあんかけ りんご	米、油、小麦粉、三温糖 砂糖、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐 ちくわ、○ウエハース かにかまぼこ、油揚げ しらす干し、かつお節 ◎ヨーグルト	りんご、ブロッコリー、にんじん 切り干しだいこん、ねぎ、しいたけ グリーンピース、いんげん ケチャップ	ヨーグルト	牛乳 いりこ ウエハース (小麦・卵)	574.8(503.2) 22.5(19.3) 19.4(15.9) 1.3(1.1)
19 土	家族ふれあいの日	サンドイッチ	牛乳	バナナ			
21 月	チリコンカン 大根サラダ スティックきゅうり バナナ	米、○源氏パイ、三温糖 砂糖、油、米粉、◎ビスコ ノンエッグマヨネーズ	○牛乳、水煮大豆 豚ひき肉、卵 かにかまぼこ	きゅうり、バナナ、たまねぎ だいこん、にんじん、ケチャップ ひじき、トマトジュース缶 リーフレタス	牛乳 ビスコ	牛乳 いりこ 源氏パイ (小麦)	563.9(554.0) 18.0(16.1) 20.1(20.1) 1.3(1.1)
22 火	～紅葉ランチ～ たらの野菜あんかけ さつま芋サラダ 人参グラッセ りんごゼリー	米、さつまいも、油 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉、砂糖、◎米 ○きなこ餅、オリーブ油	○牛乳、たら、卵、ハム	にんじん、たまねぎ、きゅうり ケチャップ、しめじ、コーン ピーマン、こんぶ、しょうが にんにく、りんごゼリー	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ きなこ餅 (小麦)	531.4(522.9) 20.1(17.4) 16.6(16.0) 2.0(1.5)
24 木	煮干しふりかけ スペイン風チーズオムレツ りんごサラダ オニオンスープ バナナ	米、○米、○もち米 じゃがいも、○糸こんにゃく 砂糖、○油、油、○砂糖 オリーブ油	卵、○豚肉、ベーコン とろけるチーズ、ハム 牛乳、○くり、かつお節 いわし	バナナ、たまねぎ、○しめじ ブロッコリー、キャベツ、りんご にんじん、きゅうり、○洗いごぼう ○にんじん、トマト、コーン ケチャップ、干しぶどう、レタス	牛乳 白い風船	いりこ きのこおこわ	614.2(506.1) 18.9(15.1) 12.8(10.8) 3.1(2.5)
25 金	もずくと大豆のかき揚げ うの花の炒り煮 カリカリ大根 ブロッコリー みかん	米、てんぷら粉、◎砂糖 糸こんにゃく、三温糖 ◎黒砂糖、砂糖、油	○調製豆乳、○卵、ちくわ おから、水煮大豆、油揚げ しらす干し、鶏もも肉 ○きな粉、◎ヨーグルト	みかん、ブロッコリー、だいこん もずく、にんじん、ねぎ、 洗いごぼう、しいたけ しょうが、うめ干し	ヨーグルト	いりこ 豆乳プリン (卵)	456.3(395.7) 18.4(16.0) 10.5(8.5) 1.6(1.4)
26 土	家族ふれあいの日	サンドイッチ	牛乳	バナナ			
28 月	たらのじゃが芋包み焼き ひじきの炒り煮 ほうれん草とツナのあえ物 バナナ	米、じゃがいも、砂糖 糸こんにゃく、マーガリン ノンエッグマヨネーズ、砂糖 ごま油、◎ビスコ	○牛乳、たら、油揚げ ○ベビーチーズ、ツナ ちくわ	バナナ、ほうれんそう、にんじん コーン缶、いんげん、ねぎ、ひじき	牛乳 ビスコ	牛乳 いりこ ベビーチーズ	553.6(544.4) 27.4(25.3) 20.5(20.3) 1.7(1.5)
29 火	温野菜の肉味噌かけ シュウマイ トマト りんご	米、◎さつまいも、○小麦粉 三温糖、◎砂糖、◎米 シュウマイ	○牛乳、豚ひき肉、みそ ◎黒ごま	はくさい、だいこん、りんご トマト、ブロッコリー たまねぎ、にんじん	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ 鬼まんじゅう (小麦)	560.4(549.9) 17.4(15.8) 14.3(12.2) 1.2(1.0)
30 水	いわしのアンダレス きつねうどん ミニおにぎり ブロッコリー みかん	米、干しうどん、○星たべよ 油、片栗粉、砂糖、パン粉 三温糖	○牛乳、いわし、油揚げ	みかん、ブロッコリー、はくさい にんじん、ねぎ、◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ 星たべよ	540.1(520.1) 28.1(23.0) 24.5(20.2) 4.4(3.2)

