



11月の給食

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	火	木の葉丼 ほうれん草とベーコン炒め 大根とさつまいもみそ汁	米 油揚げ 高野豆腐 玉ねぎ 人参 たまご ベーコン ほうれん草 キャベツ 大根 さつまいも 砂糖 しょう油 みそ ケチャップ 食パン チーズ 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 ビザートスト
2	水	肉うどん 鮭ごはん 大根と柿のサラダ	米 うどん 鮭 牛肉 たまご ねぎ じゃこ 大根 柿 人参 ほうれん草 砂糖 しょう油 みりん 酢 ごま油 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
3	木	★祝日★	★文化の日★	
4	金	ハヤシライス マカロニサラダ もやしとわかめのスープ パイン缶	米 玉ねぎ 人参 大豆水煮 トマト 豚挽き肉 マカロニ きゅうり キャベツ 豆腐 わかめ もやし 砂糖 しょう油 塩 ハヤシルー ケチャップ ソース マヨネーズ パイン缶 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
5	土	炊き込みご飯 野菜の酢の物 たまご汁	米 ツナ 人参 しめじ たまご キャベツ ほうれん草 砂糖 しょう油 酢 牛乳	牛乳 クラッカー
7	月	チャーハン 里芋の煮物 油揚げと野菜の酢の物 小松菜のみそ汁	米 ベーコン 玉ねぎ 人参 たまご 里芋 油揚げ キャベツ ほうれん草 小松菜 砂糖 しょう油 みそ 酢 フライドポテト 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 フライドポテト
8	火	ごはん コロッケ 糸こんにゃくのきんぴら 豚汁	米 牛挽き肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ごぼう 糸こんにゃく ごぼう ほうれん草 小松菜 豚肉 白菜 大根 砂糖 しょう油 みそ 柿 パナナ ヨーグルト コーンフレーク	★手作りおやつ★ 柿のヨーグルト和え 
9	水	ごはん きつねうどん ほうれん草とじゃこの酢の物 チーズ	米 うどん 油揚げ たまご ねぎ じゃこ キャベツ ほうれん草 人参 砂糖 しょう油 みりん 酢 チーズ 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
10	木	ごはん チンジャオロース 野菜としめじのごま和え 大根とさつまいもみそ汁	米 牛肉 高野豆腐 ピーマン 人参 玉ねぎ 大根 さつまいも キャベツ しめじ ほうれん草 砂糖 しょう油 みそ 粉チーズ ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 チーズケーキ
11	金	ポークカレーライス もやしとハムのごまマヨ和え 豆腐入り人参スープ パイン缶	米 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ロースハム もやし キャベツ ほうれん草 豆腐 砂糖 しょう油 酢 マヨネーズ ごま カレールー ケチャップ ソース パイン缶 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
12	土	ごはん 高野豆腐のたまごじ 野菜炒め ウインナー えのきの味噌汁	米 高野豆腐 たまご キャベツ 人参 玉ねぎ ウインナー えのき 砂糖 しょう油 みりん 塩 牛乳	牛乳 クラッカー
14	月	ごはん イタリアンスパゲッティ 大根と柿のサラダ ミートボール 小松菜と油揚げのみそ汁	米 スパゲッティ ベーコン 玉ねぎ 人参 ミートボール じゃこ 大根 柿 ほうれん草 油揚げ 小松菜 砂糖 しょう油 みそケチャップ 酢 ごま油 粒あん ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 じゃが芋
15	火	ごはん すき焼き風煮込み 野菜の納豆和え 人参スープ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 糸こんにゃく キャベツ ほうれん草 納豆 砂糖 しょう油 みりん ごま りんご 牛乳	牛乳 りんご (すみれ・もも 煮りんご)
16	水	★お弁当の日★	何が入ってるかな？楽しみだね♪	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
17	木	ごはん アジフライ 油揚げと野菜の酢の物 大根のみそ汁	米 鰯 たまご 小麦粉 パン粉 油揚げ キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参 砂糖 しょう油 みそ 柿 牛乳	牛乳 柿 
18	金	ハヤシライス マカロニサラダ もやしとわかめのスープ パイン缶	米 玉ねぎ 人参 大豆水煮 トマト 豚挽き肉 マカロニ きゅうり キャベツ わかめ もやし 砂糖 しょう油 塩 ハヤシルー ケチャップ ソース マヨネーズ パイン缶 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
19	土	炊き込みご飯 野菜の酢の物 たまご汁	米 ツナ 人参 しめじ たまご キャベツ ほうれん草 砂糖 しょう油 酢 牛乳	牛乳 クラッカー
21	月	そぼろ丼 切干大根の中華風サラダ 豆腐の中華風スープ	米 鶏挽き肉 たまご 切干大根 ほうれん草 玉ねぎ 人参 椎茸 豆腐 かまぼこ 砂糖 しょう油 みりん しょうが ごま油 フライドポテト 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 フライドポテト
22	火	ごはん コロッケ 糸こんにゃくのきんぴら 豚汁	米 牛挽き肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ごぼう 糸こんにゃく ごぼう ほうれん草 小松菜 豚肉 白菜 大根 砂糖 しょう油 みそ 柿 パナナ ヨーグルト コーンフレーク	★手作りおやつ★ 柿のヨーグルト和え 
23	水	★祝日★	★勤労感謝の日★	
24	木	ごはん マーボー豆腐 えのきと野菜のごま和え 小松菜と油揚げのみそ汁	米 豚挽き肉 豆腐 玉ねぎ 人参 キャベツ えのき ほうれん草 油揚げ 小松菜 砂糖 しょう油 みそ しょうが 粒あん ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 じゃが芋
25	金	ちらし寿司 ほうれん草とベーコン炒め 豆腐のみそ汁	米 干し椎茸 かんぴょう 人参 キャベツ ほうれん草 ベーコン たまご 豆腐 砂糖 しょう油 塩 酢 みりん みそ ホットケーキミックス ココア 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 パースデーケーキ
26	土	ごはん 高野豆腐のたまごじ 野菜炒め ウインナー えのきの味噌汁	米 高野豆腐 たまご キャベツ 人参 玉ねぎ ウインナー えのき 砂糖 しょう油 みりん 塩 牛乳	牛乳 クラッカー
28	月	チャーハン 里芋の煮物 油揚げと野菜の酢の物 小松菜のみそ汁	米 ベーコン 玉ねぎ 人参 たまご 里芋 油揚げ キャベツ ほうれん草 小松菜 豚肉 えのき ピーマン ビーフン 砂糖 しょう油 みそ 酢 フライドポテト 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 ビーフン
29	火	ごはん 太刀魚の塩焼き ひじきの五目煮 白菜とベーコンのスープ	米 太刀魚 ひじき 五目豆 人参 油揚げ 豆腐 ベーコン 白菜 玉ねぎ 砂糖 しょう油 みりん 塩 きなこ ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 きなこホットケーキ
30	水	ごはん きつねうどん ほうれん草とじゃこの酢の物 チーズ	米 うどん 油揚げ たまご ねぎ じゃこ キャベツ ほうれん草 人参 砂糖 しょう油 みりん 酢 チーズ 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット

※10時のおやつはヤクルトです。 ※仕入れ等の都合により献立が多少異なる場合がございますがご了承ください。

肌に触れる風もだんだんと冷たく感じられるようになりました。

昼夜の寒暖差も大きく、季節の変わり目は体調を崩しやすいので、寒さに負けないよう



旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事をとり、元気いっぱい秋を満喫しましょう！