



## 2023年 11月 給食献立表 乳児(3歳未満児)



日	曜日	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	水	さつまいご飯 鶏の塩こうじ焼き キャベツのごま酢和え えのきの味噌汁 バナナ	マドレーヌ 牛乳	鶏もも肉・しらす 煮干し・みそ・牛乳 卵	米・さつまいご・ごま 米こうじ・砂糖・麩 バター・小麦粉	キャベツ・人参・えのき・長ねぎ バナナ
2 ・ 16	木	根菜カレー ジャーマンポテト 小松菜のスープ 柿	煮りんご ヨーグルト 麦茶	鶏もも肉・みそ・牛乳 ツナ・ヨーグルト	米・押麦・油・小麦粉 砂糖・じゃが芋	生姜・れんこん・人参・ごぼう 大根・りんご・トマト缶・ケチャップ 玉ねぎ・ピーマン・小松菜・しめじ レーズン・柿
4 ・ 18	土	焼きうどん 大根サラダ 豆乳スープ	コーンライスおにぎり 牛乳	豚もも肉・牛乳・豆乳 かつお節・鶏もも肉	うどん・油・米	人参・キャベツ・もやし・長ねぎ 大根・きゅうり・コーン・刻みのり 玉ねぎ・白菜・かぼちゃ
6 ・ 20	月	ご飯 ひじきふりかけ 豚肉のすき焼き風 かぼちゃ煮 玉ねぎの味噌汁	きのおにぎり 牛乳	かつお節・豚もも肉 木綿豆腐・みそ・牛乳 油揚げ	砂糖・ごま・米 しらたき・油・麩	ひじき・白菜・人参・長ねぎ・えのき かぼちゃ・さやいんげん・キャベツ 玉ねぎ・しめじ
7 ・ 21	火	炒り豆腐丼 チンゲン菜の炒め煮 かぶの味噌汁 オレンジ	肉まん 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉 卵・しらす・油揚げ みそ・牛乳・豚ひき肉 かつお節	米・油・砂糖・ごま油 小麦粉・片栗粉	長ねぎ・人参・しめじ・グリーンピース チンゲン菜・かぶ・わかめ・玉ねぎ オレンジ・キャベツ・にら・生姜
8 ・ 22	水	ご飯 さばの香味照り焼き 三色酢の物 味噌けんちん汁 バナナ	スイートポテト 牛乳	さば・木綿豆腐 卵・煮干し・牛乳	米・砂糖・ごま油 さつまいご・しらたき ごま	生姜・長ねぎ・もやし・きゅうり 人参・ごぼう・大根・バナナ
9 ・ 30	木	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め ブロッコリーのおかか和え 高野豆腐スープ	ホワイトクッキー 牛乳	豚もも肉・みそ 煮干し・高野豆腐 牛乳・ヨーグルト かつお節	米・油・砂糖・片栗粉 小麦粉・バター	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン ブロッコリー・白菜
10	金	野菜のつゆうどん レバーのかりんとう オレンジ	フォローアップカレーピラフ 牛乳	鶏もも肉・レバー 牛乳・豚ひき肉 煮干し フォローアップミルク	うどん・油・片栗粉 ごま・砂糖・米 バター	玉ねぎ・人参・小松菜・オレンジ
11 ・ 25	土	鶏肉丼 さつまいごのサラダ しめじの味噌汁	みそ蒸しパン 牛乳	鶏もも肉・絹ごし豆腐 かつお節・みそ・牛乳	米・油・はるさめ 片栗粉・さつまいご 砂糖・小麦粉	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり 人参・しめじ・長ねぎ
13 ・ 27	月	ご飯 豆腐のつくね焼き コールスローサラダ 白菜の味噌汁	マカロニナポリタン 牛乳	鶏ひき肉・絹ごし豆腐 卵・煮干し・みそ 牛乳	米・ごま・片栗粉・油 砂糖・マカロニ	長ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり コーン・大根・白菜・玉ねぎ・生姜 ピーマン・トマト缶・ケチャップ
14 ・ 28	火	ご飯 さわらのソース焼き 切干大根の煮物 わかめの味噌汁 りんご	きな粉クリームパン 牛乳	さわら・油揚げ・豆乳 きな粉・みそ・牛乳 かつお節	米・砂糖・油 じゃが芋・ロールパン 小麦粉	生姜・切干大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ・りんご
15	水	お赤飯 鶏の唐揚げ ほうれん草のごま和え えのきのすまし汁	パウンドケーキ 牛乳	ささげ・鶏もも肉 牛乳・卵・かつお節	米・もち米・ごま 片栗粉・小麦粉・油 砂糖・麩・バター	生姜・にんにく・ほうれん草・もやし 人参・えのき・長ねぎ
17	金	ご飯 八宝菜 もやしの中華和え 中華風コーンスープ バナナ	いなり寿司 牛乳	豚もも肉・牛乳 油揚げ・かつお節	米・油・片栗粉 ごま油・砂糖	白菜・人参・しいたけ・もやし たけのこ・きくらげ・チンゲン菜 わかめ・玉ねぎ・コーン・コーン缶 バナナ
24	金	照り焼きチキンバーガー 花野菜サラダ トマトクリームシチュー オレンジ	フォローアップカレーピラフ 牛乳	鶏もも肉・牛乳 豚ひき肉 フォローアップミルク	ロールパン・ごま・米 マヨネーズ・油・砂糖 じゃが芋・バター 小麦粉	キャベツ・カリフラワー・オレンジ コーン・玉ねぎ・人参・トマト缶 ブロッコリー
29	水	さつまいご飯 鶏の塩こうじ焼き キャベツのごま酢和え えのきの味噌汁 柿	マドレーヌ 牛乳	鶏もも肉・煮干し・卵 しらす・牛乳・みそ	米・さつまいご・ごま 米こうじ・砂糖・麩 バター・小麦粉	キャベツ・人参・えのき・長ねぎ・柿



### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆



エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
484Kcal	19.5g	16.3g	245mg	1.9mg	370μg	0.30mg	0.46mg	27mg	1.5g



## 2023年 11月 給食献立表 幼児(3歳以上児)



日	曜日	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	水	さつまいご飯 鶏の塩こうじ焼き キャベツのごま酢和え えのきの味噌汁 バナナ	マドレーヌ 牛乳	鶏もも肉・しらす 煮干し・みそ・牛乳 卵	米・さつまいご・ごま 米こうじ・砂糖・麩 バター・小麦粉	キャベツ・人参・えのき・長ねぎ バナナ
2 ・ 16	木	根菜カレー ジャーマンポテト 小松菜のスープ 柿	煮りんご ヨーグルト 麦茶	鶏もも肉・みそ ツナ・ヨーグルト	米・押麦・油・小麦粉 砂糖・じゃが芋	生姜・れんこん・人参・ごぼう 大根・りんご・トマト缶・ケチャップ 玉ねぎ・ピーマン・小松菜・しめじ レーズン・柿
4 ・ 18	土	焼きうどん 大根サラダ 豆乳スープ	コーンライスおにぎり 牛乳	豚もも肉・牛乳・豆乳 かつお節・鶏もも肉	うどん・油・米	人参・キャベツ・もやし・長ねぎ 大根・きゅうり・コーン・刻みのり 玉ねぎ・白菜・かぼちゃ
6 ・ 20	月	ご飯 ひじきふりかけ 豚肉のすき焼き風 かぼちゃ煮 玉ねぎの味噌汁	きのこおにぎり 牛乳	かつお節・豚もも肉 木綿豆腐・みそ・牛乳 油揚げ	砂糖・ごま・米 しらたき・油・麩	ひじき・白菜・人参・長ねぎ・えのき かぼちゃ・さやいんげん・キャベツ 玉ねぎ・しめじ
7 ・ 21	火	炒り豆腐丼 チンゲン菜の炒め煮 かぶの味噌汁 オレンジ	肉まん 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉 卵・しらす・油揚げ みそ・牛乳・豚ひき肉 かつお節	米・油・砂糖・ごま油 小麦粉・片栗粉	長ねぎ・人参・しめじ・グリーンピース チンゲン菜・かぶ・わかめ・玉ねぎ オレンジ・キャベツ・にら・生姜
8 ・ 22	水	ご飯 さばの香味照り焼き 三色酢の物 味噌けんちん汁 バナナ	スイートポテト 牛乳	さば・木綿豆腐 卵・煮干し・牛乳	米・砂糖・ごま油 さつまいご・しらたき ごま	生姜・長ねぎ・もやし・きゅうり 人参・ごぼう・大根・バナナ
9 ・ 30	木	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め ブロッコリーのおかか和え 高野豆腐スープ	ホワイトクッキー 牛乳	豚もも肉・みそ 煮干し・高野豆腐 牛乳・ヨーグルト かつお節	米・油・砂糖・片栗粉 小麦粉・バター	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン ブロッコリー・白菜
10	金	野菜のつゆうどん レバーのかりんとう オレンジ	フォローアップカレーピラフ 牛乳	鶏もも肉・レバー 牛乳・豚ひき肉 煮干し フォローアップミルク	うどん・油・片栗粉 ごま・砂糖・米 バター	玉ねぎ・人参・小松菜・オレンジ
11 ・ 25	土	鶏肉丼 さつまいごのサラダ しめじの味噌汁	みそ蒸しパン 牛乳	鶏もも肉・絹ごし豆腐 かつお節・みそ・牛乳	米・油・はるさめ 片栗粉・さつまいご 砂糖・小麦粉	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり 人参・しめじ・長ねぎ
13 ・ 27	月	ご飯 豆腐のつくね焼き コールスローサラダ 白菜の味噌汁	マカロニナポリタン 牛乳	鶏ひき肉・絹ごし豆腐 卵・煮干し・みそ 牛乳	米・ごま・片栗粉・油 砂糖・マカロニ	長ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり コーン・大根・白菜・玉ねぎ・生姜 ピーマン・トマト缶・ケチャップ
14 ・ 28	火	ご飯 さわらのソース焼き 切干大根の煮物 わかめの味噌汁 りんご	きな粉クリームパン 牛乳	さわら・油揚げ・豆乳 きな粉・みそ・牛乳 かつお節	米・砂糖・油 じゃが芋・ロールパン 小麦粉	生姜・切干大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ・りんご
15	水	お赤飯 鶏の唐揚げ ほうれん草のごま和え えのきのすまし汁	パウンドケーキ 牛乳	ささげ・鶏もも肉 牛乳・卵・かつお節	米・もち米・ごま 片栗粉・小麦粉・油 砂糖・麩・バター	生姜・にんにく・ほうれん草・もやし 人参・えのき・長ねぎ
17	金	ご飯 八宝菜 もやしの中華和え 中華風コーンスープ バナナ	いなり寿司 牛乳	豚もも肉・牛乳 油揚げ・かつお節	米・油・片栗粉 ごま油・砂糖	白菜・人参・しいたけ・もやし たけのこ・きくらげ・チンゲン菜 わかめ・玉ねぎ・コーン・コーン缶 バナナ
24	金	照り焼きチキンバーガー 花野菜サラダ トマトクリームシチュー オレンジ	フォローアップカレーピラフ 牛乳	鶏もも肉・牛乳 豚ひき肉 フォローアップミルク	ロールパン・ごま・米 マヨネーズ・油・砂糖 じゃが芋・バター 小麦粉	キャベツ・カリフラワー・オレンジ コーン・玉ねぎ・人参・トマト缶 ブロッコリー
29	水	さつまいご飯 鶏の塩こうじ焼き キャベツのごま酢和え えのきの味噌汁 柿	マドレーヌ 牛乳	鶏もも肉・煮干し・卵 しらす・牛乳・みそ	米・さつまいご・ごま 米こうじ・砂糖・麩 バター・小麦粉	キャベツ・人参・えのき・長ねぎ・柿



☆ 今月の平均給与栄養量 ☆



エネルギー	タンパク質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
540Kcal	21.6g	17.1g	216mg	2.4mg	434μg	0.34mg	0.46mg	33mg	1.7g