



日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			未満児	以上児
1・15 ／ 月	ごはん（おぎいり） まーぼーどうふ こまつなのびたし しめじとたまねぎのすーぷ	精白米／ビタ ヴァレー／上白 糖／かたくり粉 ／米サラダ油／ ごま油／★せん べい	★木綿豆腐／豚 ひき肉（上）／ 赤みそ／★油揚 げ／かつお節 （だし用）／ ペーコン／★牛 乳	長ねぎ／にら／ しょうが／にん にく／小松菜／ 人参／しめじ／ 玉葱／りんご	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう りんご せんべい 福田4・5歳児のみパン	エネルギー たんぱく質	565 21.9	591 23.8
2・16 ／ 火	ごはん（おぎいり） さわらのねぎみそやき きりぼしだいこんのいために すましじる （ちんげんさい・ふ）	精白米／ビタ ヴァレー／★マ ヨネーズタイプ ドレッシング／ 米サラダ油／上 白糖／★小町ふ ／★コッペパン 35／グラ ニュー糖	さわら／白みそ ／★高野豆腐 （短冊）／かつ お節（だし用） ／★牛乳	長ねぎ／切干し 大根／人参／さ やえんどう（絹 さや）／チンゲ ン菜	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう あげぱん	エネルギー たんぱく質	561 23.4	620 26.1
③・17 ／ 水	ごはん（おぎいり） びびんぼ ぶろっこりーのいそかけ みそしる （きゃべつ・わけぎ）	精白米／ビタ ヴァレー／上白 糖／いりごま （白）／ごま油／ さつまいも／米 サラダ油	豚肩せん切り／ 赤みそ／きざみ のり／白みそ／ 煮干し（だし 用）／★牛乳	しょうが／にん にく／もやし／ ほうれん草／人 参／ブロッコ リー／キャベツ ／わけぎ	ぎゅうにゅう りんご ぎゅうにゅう おさつすていっく おーぶんやき	エネルギー たんぱく質	496 20.8	517 22.5
4・18 ／ 木	ごはん（おぎいり） かれーしちゅー わふうさらだ ぎゅうにゅう	精白米／ビタ ヴァレー／じゃ がいも／★小麦 粉／★バター ／米サラダ油／上 白糖／ごま油／ ★マカロニ	豚モモ／★スキ ムミルク／★牛 乳／★きな粉	玉葱／人参／に んにく／グリーン ピース（冷凍） ／キャベツ／きゅ うり／トマト	おちゃ きなこよーぐると おちゃ まかろにあべかわ	エネルギー たんぱく質	551 21.2	614 21.9
5・19 ／ 金	ごはん（おぎいり） ささみかつ にんじんしりしり みそしる （こまつな・ねぎ）	精白米／ビタ ヴァレー／★小 麦粉／★パン粉 ／米サラダ油／ ごま油／上白糖 ／いりごま（白） ／★バター	ささ身／ツナオ イル缶／白みそ ／煮干し（だし 用）／★たまご	人参／小松菜／ 長ねぎ／レーズ ン	おちゃ みかん おちゃ れーずんくっきー	エネルギー たんぱく質	443 15.3	516 18.7
6・20 ／ 土	みーとそーすすぱげってー みかん ぎゅうにゅう	★スパゲッ ティー（カッ ト）／★バター ／米粉／★せん べい	豚ひき肉（上） ／★牛乳	玉葱／人参／セ ロリー／にんに く／ホールトマ ト缶／みかん	おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	エネルギー たんぱく質	500 20.7	594 24.0
8・22 ／ 月	ごはん（おぎいり） とりにくのまーまれーどやき ぽてこーん すましじる （ほうれんそう・えのき）	精白米／ビタ ヴァレー／マー マレード／米サ ラダ油／じゃが いも／★バター ／★ビスケット	鶏モモ（皮なし） ／★スキムミル ク／かつお節 （だし用）／★ 牛乳	にんにく／備蓄 用ホールコーン 缶／ほうれん草 ／えのきたけ／ みかん	おちゃ きなこよーぐると ぎゅうにゅう びすけっと みかん	エネルギー たんぱく質	487 20.9	537 21.8
9・㉓ ／ 火	たこらいす れんこんちっぷす はくさいすーぷ	精白米／ビタ ヴァレー／米サ ラダ油／上白糖 ／かたくり粉／ 黒砂糖	豚ひき肉（上） ／★高野豆腐 （短冊）／ペー コン／★牛乳／ ★豆乳 国産無 調整／★きな粉	人参／玉葱／ ピーマン／にん にく／ホールト マト缶／れんこ ん／白菜	ぎゅうにゅう りんご ぎゅうにゅう とうにゅうもち	エネルギー たんぱく質	520 18.9	546 20.1
10・24 ／ 水	しょくぱん どうふはんぱーぐ だいこんのさらだ ぎゅうにゅう	★食パン（6枚切 り）／かたくり 粉／米サラダ油 ／上白糖／★マ ヨネーズタイプ ドレッシング／ 精白米	★押し豆腐／鶏 モモひき肉／ツ ナ水煮ライト （レトルト）／★ 牛乳／だし昆布 ／★油揚げ	玉葱／しょうが ／大根／きゅう り／人参／しめ じ	おちゃ べびーちーず おちゃ もみじごはん	エネルギー たんぱく質	508 21.8	601 25.1
						脂 質	21.4	22.0
						食塩相当量	1.8	2.0
						エネルギー	561	620
						たんぱく質	23.4	26.1
						脂 質	22.4	23.7
						食塩相当量	1.5	2.0
						エネルギー	496	517
						たんぱく質	20.8	22.5
						脂 質	15.2	15.2
						食塩相当量	1.2	1.5
						エネルギー	551	614
						たんぱく質	21.2	21.9
						脂 質	17.5	18.9
						食塩相当量	0.8	1.1
						エネルギー	443	516
						たんぱく質	15.3	18.7
						脂 質	11.9	15.0
						食塩相当量	0.8	1.1
						エネルギー	500	594
						たんぱく質	20.7	24.0
						脂 質	18.1	19.5
						食塩相当量	1.2	0.9
						エネルギー	487	537
						たんぱく質	20.9	21.8
						脂 質	13.4	13.3
						食塩相当量	1.0	1.4
						エネルギー	520	546
						たんぱく質	18.9	20.1
						脂 質	18.4	19.1
						食塩相当量	0.9	1.2
						エネルギー	508	601
						たんぱく質	21.8	25.1
						脂 質	21.0	22.2
						食塩相当量	2.0	1.7

15日
障がい者自立支援
事業所のパン



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前 午後	未満児
11・25 木	ごはん（おぎいり） かれいにつけ しおこんぶいいあさづけ みそしる（わかめ・ねぎ）	精白米／ピタ ヴァレー／上白糖 ★小麦粉／ ★バター／米サ ラダ油	むきがれい／★ 塩昆布／干わか め／白みそ／煮 干し（だし用） ／★牛乳／★た まご	しょうが／白菜 ／きゅうり／人 参／長ねぎ／か ぼちゃ	ぎゅうにゅう せんべい	479	515 kcal
					ぎゅうにゅう かぼちゃけーき	21.0	22.5 g
						脂 質	14.0 13.8 g
						食塩相当量	1.5 2.2 g
12・26 金	ごはん（おぎいり） れぱーのあまに なっとうあえ みそしる （とうふ・あぶらあげ・わけぎ）	精白米／ピタ ヴァレー／かた くり粉／米サラ ダ油／上白糖 いりごま（白） ★蒸し中華めん （焼きそば用	豚レバー／★糸 引納豆／★絹ご し豆腐／★油揚 げ／白みそ／煮 干し（だし用） ／豚ひき肉 （上）／あおの り	しょうが／にん にく／ほうれん 草／もやし／わ けぎ／キャベツ ／人参	ぎゅうにゅう びすけっと	531	525 kcal
					おちゃ やきそば	23.5	24.4 g
						脂 質	15.0 12.8 g
						食塩相当量	1.5 1.7 g
13・27 土	ごはん（おぎいり） にくじゃが みそしる（ねぎ・ふ） かためきちーず	精白米／ピタ ヴァレー／じゃ がいも／上白糖 ／米サラダ油 ★小町ふ／★せ んべい	豚肩小間／白み そ／煮干し（だ し用）／★型抜 きチーズ／★牛 乳	玉葱／人参／長 ねぎ	おちゃ よーぐると	468	512 kcal
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	18.8	19.0 g
						脂 質	13.9 13.6 g
						食塩相当量	1.7 1.9 g
29 月	ろーるばん こめこととうにゅうの ぽてとぐらたん きゃべつさらだ にゅうさんきんいんりょう	★ロールパン3 5（卵なし） ／じゃがいも／米 サラダ油／米粉 ／上白糖／精白 米	ベーコン／★豆 乳 国産無調整 ／★ミックス チーズ（ピザ 用）／★乳酸菌 飲料	玉葱／トマト／ きゅうり／キャ ベツ／ゆかり	ぎゅうにゅう せんべい	520	551 kcal
					おちゃ ゆかりごはん	15.7	15.4 g
						脂 質	16.4 15.8 g
						食塩相当量	1.3 1.5 g
30 火	ごはん（おぎいり） さかなのかぼやき（あじ） さんしょくおひたし みそしる （だいこん・だいこんのは）	精白米／ピタ ヴァレー／かた くり粉／米サラ ダ油／上白糖 ★小町ふ	あじ／かつお節 ／白みそ／煮干 し（だし用） ／★牛乳	しょうが／ほう れん草／えのき たけ／人参／大 根	おちゃ みかん	431	519 kcal
					ぎゅうにゅう しんぷるふらすく	17.4	22.2 g
						脂 質	13.3 17.7 g
						食塩相当量	1.1 1.5 g

* 午前おやつは3歳未満児のみです。

* 保育園の行事などにより、献立に変更がある場合があります

月の平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
3歳未満児	506kcal	20.4g	16.7g	292mg	2.4mg	1.3g
3歳以上児	558kcal	22.3g	17.4g	245mg	2.6mg	1.6g

11月23日は

勤労感謝の日

勤労を尊び生産を祝いお互いに感謝しあう日です。
11月は感謝について、もう一度確認してみましょう。
食事の時の『あいさつ』、「いただきます」「ごちそうさま」は、感謝の言葉です。



「いただきます」
私たちが生きるために食べている食材は、自然の恵みや動植物から命をいただいています。
命をくれた動植物に対しての感謝の気持ちを表す言葉です。



「ごちそうさま」
食材を用意してくれた人や、調理してくれた人に対して感謝の気持ちを表す言葉です。

☆☆☆11月の食育のテーマ
*残さずたべよう

給食は様々な人が関わって出来ていることや、自然の恵みの大切さを知り、感謝の気持ちを持って食べることを子どもたちに伝えます。
11月のわくわく食べ物集会で4・5歳児にお話します。

【材料】

- 米・・・2カップ
- にんじん・・・50g（1/2本）
- しめじ・・・50g（1/2袋）
- しょうゆ・・・小さじ1強
- 塩・・・小さじ1/2強
- 料理酒・・・小さじ3/4
- だし昆布・・・5cm長さ
- 水・・・適量



秋にピッタリ! もみじご飯

【作り方】

- ①米は普通にといでおく。にんじんは干切り又はすりおろす。しめじは小房にわける。
- ②昆布は切れ目を入れておく。
- ③炊飯器に米、調味料、にんじん、しめじ、昆布を入れ、普通の水加減で炊く。

11月10・24日の
おやつに登場します!



11月8日は「いい歯の日」

よく噛んで食べることで、唾液がたくさん出てむし歯を予防する効果があります。
また、よく噛むと、のどつまりを防いだり、魚の骨を発見するができ、安全に食べることができます。

