

令和6年 11 月

給食献立表

日	曜	献立名	食 材	おやつ
1	金	公開保育のため給食なし		
2	土	わかめごはん もやし炒め 蓮根のはさみ揚げ たまねぎの味噌汁	炊き込みわかめ1 もやし20 人参5 コーン5 醤油 1 マーガリン3 しお こしょう 蓮根のはさみ揚げ2個 油2 たまねぎ10 人参3 わかめ0.5 油揚げ1 小葱1 味噌8	せんべい
5	火	ごはん フロッキーサラダ 五目煮 豆腐とわかめの味噌汁	フロッキー50 人参10 和風ドレッシング8 鶏肉20 ゆで大豆10 蓮根30 ごぼう10 人参10 こんにゃく10 いんげん7 角天10 しいたけ5 砂糖3 醤油3 酒2 豆腐15 人参10 えのき10 わかめ0.5 小ねぎ1 味噌8 いらこ2	スイートポテト さつまいも40 マーガリン2 砂糖4 塩 牛乳4 卵2 黒ゴマ1
6	水	ごはん ほうれん草ともやしの和え物 麻婆豆腐 チンゲン菜のコンソメスープ	ほうれん草20 もやし20 人参10 醤油 ごま 合挽き肉20 豆腐60 人参10 玉ねぎ20 ニラ4 にんにく1 生姜1 赤味噌5 みりん3 片栗粉3 チンゲン菜10 玉ねぎ20 人参10 長ネギ1 コンソメ4	イチゴジャムのスコーン 小麦粉20 ベーキングパウダー6砂糖30塩1 スキム10無塩バター50牛乳50イチゴジャム60
7	木	ごはん 中華和え 魚のピザ風焼き 南瓜の味噌汁	きゅうり10 人参6 春雨5 きくらげ1 砂糖3 酢3 ごま油1 醤油1 白身魚50 玉ねぎ10 人参5 ピーマン5 ケチャップ8 ピザチーズ10 かぼちゃ30 あげ3 玉ねぎ15 長ネギ2 いらこ2 味噌8	ブルーベリージャムパン ロールパン1個 ホイップ5 ブルーベリーソース4
8	金	そうくみ おたのしみDAY ごはん ひじきの炒め煮 春巻き 汁ピーマン	ひじき2 切り干し大根5人参5 竹輪5 枝豆1.5 砂糖1.5 濃口1.6 みりん1 春巻き1本 油 豚肉10 玉ねぎ15 人参5 椎茸1 かまぼこ2.5 白菜10 小葱1 ピーファン10 白湯0.5 薄口4 みりん1	ポパイケーキ ミックス粉20 卵5 バター1 砂糖2 ほうれん草10 牛乳10
9	土	ゆかりごはん フロッキーの和え物 厚切りハムカツ もやしときのこの味噌汁	ゆかり1 フロッキー40 人参10 ドレッシング5 厚切りハムカツ80g 油2 もやし5 油揚げ2 しめじ3 小ねぎ1 味噌5	ビスケット
11	月	ごはん コールスローサラダ 千金カレー チンゲン菜のスープ	キャベツ20 人参3 コーン3 ドレッシング8 鶏肉30 じゃがいも40 玉ねぎ30 人参12 コーン3 ルー8 青梗菜20 人参10 しめじ5 えのき15 長ネギ1 コンソメ1.5	おからドーナツ ホットケーキミックス30 おから6 牛乳10
12	火	ごはん 海藻サラダ コロケ ふりかけ 絵本『14ひきあさごはん』のきのこのスープ	わかめ1 胡瓜20 人参5 もやし10 和風ドレッシング8 野菜コロケ2個 ふりかけ 鶏肉15 じゃがいも15 にんじん8 玉ねぎ15 しめじ10 バター1 小麦粉1 水50 コンソメ0.8 スキムミルク5 水15 塩 パセリ	ごまチーズおにぎり 米30 ごま2 チーズ2
13	水	三色どぼろ丼 ナムル 小松菜の味噌汁	鶏ひき肉40 酒2 みりん2 醤油3 しょうが1 卵30 塩0.1 砂糖1 むぎ枝豆5 塩0.1 もやし20 胡瓜15 竹輪6 人参5 酢5 砂糖5 醤油2 ごま油1 小松菜15 しめじ8 えのき8 人参10 長ネギ1 味噌8 いらこ2	ポテトチップス じゃがいも80 油
14	木	くま・うさぎ おにぎりの日 ごはん ドレッシング和え 筑前煮 もやしの味噌汁	きゅうり20 人参5 きゃべつ20 コーン3 ドレッシング5 鶏肉25 里芋30 人参10 蓮根10 大根20 葱5 こんにゃく10 ごぼう8 干し椎茸1 濃口5 薄口5 砂糖3 みりん2 もやし15 油揚げ1 しめじ10 小葱1 味噌8	イチゴホイップパン ロールパン1個 ホイップ5 イチゴソース4
15	金	ごはん グリーンサラダ 豚肉と野菜の味噌炒め 中華スープ ゆかりご飯	きゃべつ25 胡瓜8 人参8 酢4 油4 砂糖0.3 塩0.02 生姜焼き用50 生姜1 きゃべつ30 ピーマン7 玉ねぎ20 人参8インゲン5 味噌4 砂糖3 醤油3 酒1 人参6 玉ねぎ20 わかめ0.5 鶏ガラ1 ごま油0.5	アップルパイ りんご 砂糖10 パイシート
16	土	といてん ほうれん草のソテー ワカメの味噌汁	ゆかり とり天50 油1 ほうれん草30 コーン5 油1 カットワカメ1 人参5 小葱2 油揚げ1 いらこ3 味噌8	クッキー
18	月	ごはん 茎わかめとお豆のカレーサラダ とりのマーマレード焼き もやしのスープ	茎わかめ10 人参10 むぎ枝豆10 ひよこ豆10 コーン10 シーチキン5 鶏がらスープ3 カレー粉3 マヨネーズ6 鶏肉60 マーマレード4 人参0.2 しょうゆ5 みりん1 もやし10 えのき10 しめじ10 人参10 長ネギ2 コンソメ3	あげぱん ロールパン1個 きなこ2 砂糖2 油
19	火	ごはん 人参グラッセ ごぼう芋 茶番すし身揚げ 豆腐の味噌汁	人参10 砂糖3 じゃがいも40 塩0.1 青のり0.1 すり身35 玉ねぎ10 人参5 ニラ1.5 ひじき1 卵2 塩少々 油 豆腐30 玉ねぎ20 えのき10 人参10 味噌8 こねぎ1 いらこ3	チーズと人参の蒸しパン チーズ5 人参5 ミックス粉25 牛乳6
20	水	ごはん さつまいものサラダ すき焼き風 玉ねぎの味噌汁	さつまいも30 きゅうり10 人参5 ハム6 マヨネーズ8 牛肉15 白菜35 玉ねぎ20 人参10 焼き豆腐25 小松菜15 糸こんにゃく20 椎茸4 えのき8 薄口4 砂糖2 玉ねぎ20 人参5 わかめ1 ねぎ1 味噌8 いらこ2	塩昆布おにぎり 米30 塩昆布5ごま油5 塩0.1 いらこごま
21	木	11月生まれのお誕生日会 ミートソーススパゲティ フライドポテト バラエティサラダ かぼちゃのコンソメスープ 柿	パスタ40 合挽25 玉ねぎ30 人参5 ピーマン5 椎茸1 トマトホール10 トマトケチャップ10 砂糖1 醤油2 フライドポテト フロッキー30 きゅうり20 ちくわ5 かまぼこ5 人参5 ごま1 コーン5 マヨネーズ5 かぼちゃ30 玉ねぎ15 人参5 コンソメ 柿	誕生日ケーキ
22	金	ごはん 南瓜のどぼろ煮 きゅうりのしらす和え もずく汁	南瓜50 人参10 じゃが芋30 合挽15 玉ねぎ10 こんにゃく10 厚揚げ15 インゲン5 干し椎茸0.5 砂糖3 醤油4 みりん2 きゅうり30 もやし20 人参5 しらす干4 わかめ1 薄口2 もずく15 人参7 オクラ7 小ねぎ1 味噌8 いらこ2	まんじゅう ホットケーキミックス15 こしあん10
25	月	ごはん きゅうりのごま和え 白身魚のバター焼き あおさの味噌汁	きゅうり20 きゃべつ10 人参10 もやし10 小松菜15 醤油1.5 砂糖1ごま2 白身魚50 小麦粉4 バター5 しお コショウ 酒 あおさ1 豆腐15 こねぎ1 いらこ2 味噌8	フルーツヨーグルト フルーツミックス30 パナナ10 ヨーグルト30
26	火	ごはん フレンチサラダ ハヤシライス ほうれん草のスープ	キャベツ30 人参3 コーン3 きゅうり20 ドレッシング8 牛肉25 じゃがいも50 玉ねぎ20 人参10 グリンピース2 ハヤシルー6 ほうれん草10 人参5 玉ねぎ10 コンソメ2	ふかし芋 さつまいも80
27	水	ごはん きゃべつのマリネ 豚肉と春雨の炒め煮 もやしと大根の味噌汁	きゃべつ50 人参10 ハム7 コーン10 油2 酢3 しお コショウ 豚肉30 春雨10 玉ねぎ20 人参10 竹の子10 蓮根10 なす15 干しいたけ1 グリンピース2 にんにく1 生姜1 中華だし 胡麻油1 大根10 もやし20 人参4こねぎ1 味噌8 いらこ2	コーンおにぎり コーン3 炊き込みワカメ1 しらす1
28	木	牛丼 大根のサラダ チンゲン菜の味噌汁	牛肉80 玉ねぎ10 醤油10 砂糖10 みりん10 酒5 大根30 きゅうり20 人参5 マヨネーズ8 砂糖 酢 チンゲン菜20 人参8 玉ねぎ10 油揚げ2 長ネギ2 いらこ3 味噌8	アメリカンドック 魚肉ソーセージ5 ホットケーキミックス
29	金	ごはん ごまドレサラダ うま煮 きゃべつの味噌汁	フロッキー40 にんじん10 ドレッシング5 鶏肉15 じゃが芋50 厚揚げ20 玉ねぎ40 人参5 糸こんにゃく10 角天10 枝豆5 油1 砂糖3 醤油3 人参15 えのき10 きゃべつ20 味噌8	チョコホイップパン ロールパン1個 チョコソース5 ホイップクリーム5
30	土	ごはん コロケ ほうれん草のソテー わかめの味噌汁	野菜コロケ2個 ケチャップ2 マヨネーズ2 ほうれん草30 コーン5 しお こしょう わかめ1 人参5 あげ1 小ねぎ1 味噌8 いらこ2	せんべい

♡【かみかみメニュー】

□【絵本から飛び出したレシピ】

噛むことで脳を刺激し、生活習慣病を予防するメニューです！！

絵本『14ひきあさごはん』より きのこのスープです！！