

日曜	献立名			材 料 名					
	主食	牛乳 スプーン	おかず	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂
4火	麦ごはん		ぎょうざ もやしのナムル にくどうふ	ぶたにく とりにく とうふ	牛にゆう	にんじん にら	もやし キャベツ しょうが えのきたけ 白ねぎ たまねぎ	米 麦 さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら
5水	コッペパン		とうふハンバーグ ひじきのマリネ チリコンカン	ぶたにく きんときまめ とりにく とうふ	牛にゆう ひじき	にんじん トマト パセリ	きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら
6木	麦ごはん		こいわしのからあげ にこみおでん こまつなのおかかあえ	ぶたにく かつおぶし みそ だいず	牛にゆう こんぶ かたくちいわし	にんじん こまつな	キャベツ だいこん しょうが	米 麦 さとう かたくりこ こんにやく じゃがいも	あぶら
7金	麦ごはん		さわらのてりやき だいこんのせっか ブロッコリーのこんぶあえ みかん	さわら とうふ あぶらあげ	牛にゆう こんぶ	にんじん ブロッコリー	キャベツ だいこん みかん	米 麦 さとう	あぶら
10月	ぶたどん		はものからあげ やさいのごまドレッシングあえ	ぶたにく はも なんと	牛にゆう	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ	米 麦 こんにやく かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら
11火	麦ごはん		さばのゆうあんやき さんしょくあえ かきたまじる りんご	さば とうふ たまご	牛にゆう	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ たまねぎ えのきたけ ゆず りんご	米 麦 かたくりこ	ごま
12水	こめこパン		ココアまめ キャロットサラダ ブロッコリーのシチュー	とりにく だいず ツナ	牛にゆう なまクリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも こむぎこ コーンスターチ	あぶら
13木	麦ごはん		とりにくのじぶに すましじる こまつなのごまあえ	とりにく あぶらあげ とうふ	牛にゆう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごま
14金	こがたコッペパン		ソースやきスパゲティ グリーンサラダ こざかなアーモンド ヨーグルト	ぶたにく	牛にゆう かえり あおのり ヨーグルト	にんじん ねぎ	キャベツ しょうが たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ さとう	アーモンド あぶら
17月	てまきずし		(フランクフルト ツナサラダ てまきのり) とんじる	フランクフルト ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ	牛にゆう のり	にんじん ねぎ	きゅうり ごぼう だいこん	米 さとう さつまいも こんにやく	マヨネーズ
18火	ダイシモチ麦ごはん		おかずじゃこ やさいのポンずあえ あつあげとチンゲンサイのみそに	ぶたにく かつおぶし あつあげ だいず みそ	牛にゆう ちりめん	にんじん チンゲンサイ	もやし しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ	米 ダイシモチ麦 かたくりこ さとう	ごまあぶら
19水	コッペパン		さけのガーリックやき だいこんサラダ カレービーンズ	さけ ぶたにく ツナ だいず	牛にゆう	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ にんにく	パン じゃがいも さとう	あぶら ごま
20木	麦ごはん		さわらのこうみやき チヌだんごのみそしる たべてなのあまずあえ かき	さわら チヌ みそ	牛にゆう	にんじん ねぎ たべてな	しょうが にんにく キャベツ だいこん えのきたけ かき	米 麦 さとう	ごま ごまあぶら
21金	いりこめし		とりにくのもろみやき さんしょくなます ふしめんじる	とりにく あぶらあげ もろみ	牛にゆう かえり こんぶ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん きゅうり たまねぎ えだまめ	米 こんにやく さとう ふしめん	マヨネーズ
25火	麦ごはん		さばのごまだれかけ もずくのみそしる やさいとたくあんのアえもの	さば とうふ あぶらあげ みそ	牛にゆう もずく	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ たまねぎ えのきたけ たくあん	米 麦 かたくりこ さとう	ごま
26水	セルフてりやきチキンサント (ぜんりゅうふんパン)		(てりやきチキン ゆでやさい) ABC スープ とうにゅうプリン	とりにく ベーコン とうにゅう	牛にゆう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	パン マカロニ さとう かたくりこ	
27木	麦ごはん		いかのさらさあげ じゃがいものそぼろに ブロッコリーのごまあえ	いか ぶたにく	牛にゆう	にんじん ねぎ ブロッコリー	しょうが キャベツ たまねぎ	米 麦 かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま
28金	こがたコッペパン		なっとうのかきあげ ファイバーサラダ はつがげんまいのぞうすい みかん	なっとう とりにく ツナ あぶらあげ	牛にゆう	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん はくさい ごぼう れんこん キャベツ みかん	パン はつがげんまい こめこ こむぎこ	あぶら

※ 献立・材料は、都合により変更することがあります。 ※ はしは、毎日持ってきてましょう。★の日は、スプーンがつきます。 ※ 幼稚園では、安全面を重視し「節分の豆」「ミニトマト」「ブドウ」の提供を中止いたします。

旬の食材

～給食にも登場します。お楽しみに！～

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても、毎日とどこおりなく作るために、普段私たちの目に見えないところで働いてくださっている方々の、さまざまな努力や苦労があることを忘れてはいけません。直接、お礼を言える機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

