



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	牛にゅう	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	牛にゅう 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 だいす	牛にゅう こんぶ かたくいわし	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 こんにゃく じゃがいも	あぶら
7 金	麦ごはん		さわらのてりやき だいこんのせつか 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	牛にゅう 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 なると	牛にゅう	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 こんにゃく 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	牛にゅう	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 だいす ツナ	牛にゅう 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	あぶら
13 木	麦ごはん		とりにくのじぶに すまじる こまつなのごまあえ	とりにく あぶらあげ とうふ	牛にゅう	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	牛にゅう 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	牛にゅう 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 こんにゃく	マヨネーズ
18 火	ダイシモチ麦ごはん		おかずじやこ 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 だいす みそ	牛にゅう 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 だいす	牛にゅう	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 たべてなのあまざあえ かき	さわら チヌ みそ	牛にゅう	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	牛にゅう 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 こんにゃく 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あえもの	さば とうふ あぶらあげ みそ	牛にゅう 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ド (せんりゆうふんパン)		(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	牛にゅう	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	牛にゅう	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		なつとうのかきあげ ファイバーサラダ はつがげんまいのぞうすい みかん	なつとう とりにく ツナ あぶらあげ	牛にゅう	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。

