



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
1水	こがたコッペパン		わふうツナスパゲティ ガーリックチキン だいこんサラダ	ツナ とりにく	牛にゆう	にんじん ねぎ	にんにく キャベツ しめじ だいこん きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ	オリーブあぶら ごま あぶら
2木	麦ごはん		こいわしのなんばんづけ やさいのごまあえ さつまいものみそしる	あぶらあげ みそ	牛にゆう わかめ ちりめん こいわし	にんじん ねぎ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 麦 さとう さつまいも	あぶら ごま
6月	麦ごはん		ぎょうざ キャベツのあまずあえ ぶたにくととうふのチリソースに	とうふ ぶたにく とりにく	牛にゆう	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ	米 麦 さとう かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら ごま
7火	麦ごはん あじつけのり		はまちのてりやき やさいのポンずあえ だいこんのせっか かき	はまち かつおぶし とうふ あぶらあげ	牛にゆう のり	こまつな にんじん	キャベツ だいこん かき	米 麦 さとう	あぶら
8水	こめこパン		とりにくのレモンに ごぼうのサラダ レタスとたまごのスープ	とりにく ベーコン たまご	牛にゆう	にんじん	レモン ごぼう キャベツ レタス えのきたけ たまねぎ	パン かたくりこ さとう	あぶら ごま
9木	わかめうどん		じゃがいものあおのりあげ さんしょくなます りんごのタルト	とりにく あぶらあげ とうにゆう	牛にゆう わかめ こんぶ あおのり ちりめん	にんじん ねぎ	ほししいたけ だいこん きゅうり たまねぎ りんご	うどん さとう じゃがいも こめこ	あぶら
10金	とうふいりドライカレー		ココアまめ かいそうサラダ わせみかん	ぶたにく とうふ だいず	牛にゆう わかめ くきわかめ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ わせみかん	米 麦 さとう	あぶら ごまあぶら
13月	ひじきごはん		さばのしょうがやき けんちんじる ブロッコリーのしそあえ りんご	とりにく あぶらあげ さば とうふ	牛にゆう ひじき	にんじん さやいんげん ブロッコリー あかしそ ねぎ	ごぼう しょうが りんご キャベツ しいたけ	米 麦 さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら
14火	麦ごはん		とりにくのてりやき こまつなのこんぶあえ こうやどうふのたまごとし	とりにく こうやどうふ ちくわ たまご	牛にゆう こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	もやし たまねぎ しめじ	米 麦 さとう	ごま あぶら
15水	コッペパン ブルーベリージャム		じゃがいものミートソースやき げんきサラダ だいこんのポトフ	ぶたにく かつおぶし ハム とりにく ウインナー	牛にゆう こんぶ チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリ きゅうり だいこん ブルーベリー	パン じゃがいも さとう マカロニ	あぶら オリーブあぶら
16木	麦ごはん		キャベツのつくね チヌだんごのみそしる はくさいのゆずかあえ	チヌ みそ とりにく	牛にゆう	こまつな にんじん ねぎ	はくさい ゆず しょうが だいこん えのきたけ キャベツ	米 麦 かたくりこ	
17金	コッペパン		さかなのハーブやき キャロットサラダ ブロッコリーのシチュー ヨーグルト	メルルーサ ツナ とりにく	牛にゆう ヨーグルト なまクリーム	にんじん パセリ ブロッコリー バジル	たまねぎ エリンギ	パン じゃがいも こむぎこ	オリーブあぶら あぶら
20月	ぶたどん		おかずじゃこ わせみかん たべてなのごまあえ	ぶたにく なた	牛にゆう ちりめん	にんじん ねぎ たべてな	たまねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ わせみかん	米 麦 こんにゃく さとう	ごま
21火	なめし		ぶたにくとセロリのいためもの はくさいのかおりあえ じゃがいものうまに	ぶたにく とりにく	牛にゆう	にんじん こまつな ねぎ あおな だいこんば	しょうが たまねぎ セロリ はくさい すだち	米 麦 さとう じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら あぶら ごま
22水	ミルクパン		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 りんご	なつとう かまぼこ とりにく あぶらあげ	牛にゆう	にんじん ねぎ さやいんげん	ごぼう れんこん キャベツ だいこん はくさい りんご	パン はつがげんまい こむぎこ こめこ	あぶら ごま
24金	麦ごはん		さわらのみぞれあんかけ もずくのみそしる じゃがいもとおおなのサラダ	さわら あぶらあげ みそ	牛にゆう もずく	こまつな ねぎ にんじん	だいこん ゆず とうもろこし たまねぎ えのきたけ	米 麦 かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま
27月	麦ごはん		さけのおやき にこみおでん ブロッコリーのおかかあえ	さけ かつおぶし みそ ぶたにく がんもどき	牛にゆう こんぶ	にんじん ブロッコリー	だいこん しょうが キャベツ	米 麦 じゃがいも こんにゃく さとう	
28火	ごもくチャーハン		はるまき バンサンスウ わかめスープ りんご	ハム たまご ベーコン なた	牛にゆう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ きゅうり もやし キャベツ えのきたけ りんご	米 麦 はるさめ さとう じゃがいも こむぎこ	ごまあぶら あぶら
29水	ぜんりゆうふんパン		とうふハンバーグ グリーンサラダ カレービーンズ	だいず ぶたにく とうふ とりにく	牛にゆう	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんにく	パン さとう じゃがいも	あぶら
30木	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 わせみかん	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 わせみかん	米 さとう こんにゃく さつまいも	マヨネーズ

※ 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。

