



11月給食献立表



さざなみ保育園
栄養士 照屋恵美

令和6年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 金	オレンジ	ひき肉カレー 胡瓜スティック 棒チーズ 麦茶	鶏ミンチ チーズ	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 棒チーズ ネーブル	16 土	バナナ	生姜焼き丼 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 ツナ缶 木綿豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 人参 小松菜
	午後おやつ	チョコチップスコーン 牛乳	牛乳 牛乳	バター チョコ ケーキMIX			午後おやつ	ビスコ チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	ビスコ	
2 土	バナナ	ジュシー 胡瓜の和え物 ゆし豆腐	ひじき しらす 鶏肉 ゆし豆腐	白米 じゃが芋 こんにやく	人参 にはら 胡瓜 冬瓜 人参 小松菜	18 月	りんご	ご飯 ポークケチャップ 南瓜サラダ ゆし豆腐	豚肉 卵 チーズ ゆし豆腐	白米 マヨネーズ	玉ねぎ ブロッコリー 南瓜 レーズン ねぎ
	午後おやつ	ホームパイ チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	ホームパイ			午後おやつ	プリン クラッカー	プリン	クラッカー	
5 火	オレンジ	ご飯 チンジャオロース風 ポテトサラダ ワカメスープ	豚肉 卵 ワカメ	白米 じゃが芋 マヨネーズ	人参 もやし ピーマン 胡瓜 人参 玉ねぎ しめじ	19 火	バナナ	麦ご飯 麩わつと豚つくね キャベツの和え物 冬瓜スープ	豚ミンチ ちくわ	白米 押し麦 マヨネーズ 車麩	長ネギ トマト キャベツ 胡瓜 コーン 冬瓜 しめじ ねぎ
	午後おやつ	野菜かりんとう 牛乳	牛乳	野菜かりんとう			午後おやつ	ウムニー 牛乳	きな粉 牛乳	さつま芋 砂糖	
6 水	パイナップル	コーンご飯 鮭のオーロラソース焼き ひじき炒め ゆし豆腐	鮭 ひじき 豚肉 油揚げ ゆし豆腐	白米 マヨネーズ しらたき	コーン ブロッコリー 人参 にはら ねぎ	20 水	みかん	三枚肉そば 小松菜の白和え 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 木綿豆腐 金時豆	沖縄そば ごまドレ 黒糖 砂糖	ねぎ 小松菜 人参
	午後おやつ	芋けんぴ プルーン 牛乳	牛乳	芋けんぴ	プルーン		午後おやつ	油みそおにぎり チーズ お茶	ツナ缶 チーズ	油 砂糖 白米	
7 木	みかん	ミートスパゲティ ワカメの和え物 卵スープ	合挽 ワカメ ツナ缶 卵	スパゲティ 玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン	胡瓜 人参 小松菜	21 木	オレンジ	ご飯 マーボー豆腐 南瓜の煮物 アーサ汁	豚ミンチ 木綿豆腐 ちくわ	白米	人参 椎茸 玉ねぎ 南瓜 えのき
	午後おやつ	ふりかけおにぎり 牛乳	小魚	白米 ふりかけ			午後おやつ	アガラサー 牛乳	牛乳	強力粉 黒糖	
8 金	運動会 リハーサル	ひき肉カレー 胡瓜スティック 山川漬け バナナ 麦茶	豚ミンチ ツナ缶 チーズ	白米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 大根 グリンピース	胡瓜 山川漬け バナナ	22 金	パイナップル	玄米ご飯 魚のオランダ揚げ 春雨サラダ 豆腐のみそ汁	白身魚 ハム 木綿豆腐	白米 玄米 てんぷら粉 春雨	玉ねぎ 人参 パセリ 白菜 胡瓜 ほうれん草
	午後おやつ	チョコパン 牛乳	牛乳	チョコパン			午後おやつ	きなこクリームサンド 牛乳	きなこ 豆乳 牛乳	食パン	
9 土	運動会					25 月	梨	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ 大根スープ	豚ミンチ 卵 ベーコン	白米 パン粉 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン 胡瓜 みかん缶 人参 大根 小松菜
11 月	みかん	親子丼 ほうれん草の和え物 大根のみそ汁	鶏肉 卵 ツナ缶 油あげ	白米	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 人参 大根 かいわれ	26 火	オレンジ	ふりかけご飯 赤魚の竜田揚げ ナムル 豆腐のみそ汁	赤魚 ツナ缶 ワカメ 絹豆腐	白米 ふりかけ	大根 ねぎ もやし ほうれん草 人参 ねぎ
	午後おやつ	ちんすこう りんご 牛乳	牛乳	ちんすこう	りんご		午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	牛乳	コーンフレーク	
12 火	パイナップル	もちきびご飯 鶏手羽元の煮つけ もずく酢 ワカメのみそ汁	鶏手羽元 もずく ワカメ 絹豆腐	白米 もちきび	人参 大根 胡瓜	27 水	バナナ	焼きそば 胡瓜の和え物 じゃが芋のみそ汁	豚肉 ちくわ 油揚げ	中華麺 じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 胡瓜 トマト 小松菜
	午後おやつ	バナナケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖	バナナ		午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米	
13 水	オレンジ	ご飯 魚の西京焼き いり豆腐 白菜のみそ汁	白身魚 木綿豆腐 ツナ缶 油揚げ	白米	トマト 人参 小松菜 白菜 しめじ	28 木	柿	ご飯 魚フライタルタルソース クーブイリチー ソーメン汁	白身魚 卵 昆布 豚肉 ソーメン	白米 マヨネーズ こんにやく	玉ねぎ ブロッコリー 切干大根 人参 にはら ねぎ
	午後おやつ	ぜんざい クラッカー		金時豆 押し麦 黒糖 砂糖 クラッカー			午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	卵 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	
14 木	ゼリー	《七五三メニュー》 から揚げカレー 大根サラダ もずくスープ	鶏肉 ハム もずく	白米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 大根 長ネギ		29 金	お楽しみ会(お弁当)				
	午後おやつ	千歳あめ風スティックパイ レーズン 牛乳	牛乳 牛乳	パイシート チョコ	レーズン	午後おやつ	パイナップルケーキ 牛乳	卵 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	パイナップル缶	
15 金	バナナ	納豆ご飯 はんぺんチーズフライ ブロッコリーサラダ 大根のみそ汁	納豆 はんぺん チーズ 卵	白米 小麦粉 パン粉 ごまドレ	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 大根 長ネギ	30 土	バナナ	ご飯 ドライカレー 胡瓜の和え物 コンソメスープ	豚ミンチ ツナ缶	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 人参 胡瓜 玉ねぎ ねぎ
	午後おやつ	ジャムパン 牛乳	牛乳	食パン バター ジャム			午後おやつ	タンナファクルー プルーン 牛乳	牛乳	タンナファクルー	プルーン



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
 ※ 4日(月)文化の日振替休日でお休みです。
 ※ 23日(土)勤労感謝の日でお休みです。
 ※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

