

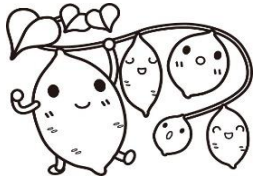
11月のこんだて

2日・16日(月)

豚のさっぱり焼き
キャベツのおかかあえ
さつま芋のすいとん汁

471kcal

牛乳
お菓子



4日・18日(水)

鮭のバターしょうゆ焼き
みそドレサラダ
なすのみそ汁

413kcal

牛乳
お菓子(4日)
お茶
焼きいも(18日)



5日・19日(木)

ポークカレー
フルーツヨーグルト

427kcal

牛乳
お菓子



6日・20日(金)

ちゃんこ鍋
さんまの塩焼き
フルーツ

502kcal

牛乳
オニオンベーコンパン
(6日)
スイートポテト(20日)



9日・30日(月)

鶏肉のバーベキュー
ソース煮込み
ブロッコリーサラダ
コーンスープ

400kcal

牛乳
お菓子



10日・24日(火)

さわらの塩麴焼き
さつま芋のそぼろあん
大根のみそ汁

438kcal

お茶
さつま芋の蒸しパン
(10日)
りんごのレモン煮
(24日)



11日・25日(水)

かぼちゃのグラタン
コーンサラダ
カントリースープ

621kcal

牛乳
お菓子



12日・26日(木)

さばのおろし煮
れんこんのきんぴら
小松菜のすまし汁

404kcal

牛乳
お菓子



13日(金)

厚揚げのそぼろ煮
さつま芋の天ぷら
きのこのみそ汁

473kcal

お茶
じゃこ大豆



17日(火)

おでん
きゅうりのごまあえ
麩のすまし汁

318kcal

牛乳
小松菜ビスケット



27日(金)

完全給食
ツナごはん
栗コロッケ
パリパリサラダ
チンゲン菜スープ
ヤクルト

570kcal

お茶・ヨーグルト



秋は「食欲の秋」とも言われるほど、おいしい食材が出回ります。日々の食生活を振り返りながら今がおいしい旬の食材を知り、食欲の秋を楽しみましょう。

献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 ・ 16 (月)	白飯 ・ 豚のさっぱり焼き キャベツのおかかあえ さつま芋のすいとん汁	米、小麦粉、油 砂糖、さつまいも	豚肉、かつお節 牛乳	キャベツ、たまねぎ はくさい、にんじん ねぎ、しょうが にんにく	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (水)	白飯 ・ 鮭のバターしょうゆ焼き みそドレサラダ なすのみそ汁	米、油、砂糖 ごま油	さけ、バター みそ、油揚げ わかめ、ハム ごま、牛乳	レタス、きゅうり コーン、なす たまねぎ、ねぎ	牛乳 お菓子(4日) お茶 焼きいも (18日)
5 ・ 19 (木)	白飯 ・ ポークカレー フルーツヨーグルト	じゃがいも、米 油、砂糖	ヨーグルト、豚肉 脱脂粉乳、牛乳 粉チーズ	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイ缶、もも缶 グリーンピース	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (金)	白飯 ・ ちゃんこ鍋 さんまの塩焼き フルーツ	米、片栗粉、油	さんま、木綿豆腐 鶏ひき肉、油揚げ 牛乳	みかん、だいこん はくさい、にんじん しめじ、えのきたけ ねぎ、しょうが	牛乳 オニオンベーコン パン(6日) スイートポテト (20日)
9 ・ 30 (月)	白飯 ・ 鶏肉のバーベキュー ソース煮込み ブロッコリーサラダ コーンスープ	米、マヨネーズ 小麦粉、油 砂糖、オリーブ油	鶏もも肉、牛乳 バター	クリームコーン たまねぎ ブロッコリー にんじん、にんにく しょうが	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (火)	白飯 ・ さわらの塩麹焼き さつま芋のそぼろあん 大根のみそ汁	米、さつまいも 砂糖、油	さわら、みそ 油揚げ、わかめ 豚ひき肉 牛乳(乳児のみ)	だいこん、にんじん かぼちゃ	お茶 さつま芋蒸しパン (10日) りんごのレモン煮 (24日)
11 ・ 25 (水)	白飯 ・ かぼちゃのグラタン コーンサラダ カントリースープ	米、じゃがいも マカロニ、小麦粉 フレンチドレッシング パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉 とろけるチーズ バター、鶏肉 粉チーズ	たまねぎ、かぼちゃ レタス ほうれんそう きゅうり、にんじん コーン、キャベツ マッシュルーム	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (木)	白飯 ・ さばのおろし煮 れんこんのきんぴら 小松菜のすまし汁	米、砂糖、油 ごま油	さば、豚ひき肉 かまぼこ、牛乳	だいこん、いんげん ごぼう、こまつな れんこん、えのきたけ にんじん、ピーマン しょうが	牛乳 お菓子
13 (金)	白飯 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋の天ぷら きのこのみそ汁	米、さつまいも 小麦粉、油 砂糖、片栗粉	厚揚げ、木綿豆腐 豚ひき肉、みそ 卵 牛乳(乳児のみ)	たまねぎ、えのきたけ にんじん、しめじ グリーンピース、ねぎ	お茶 じゃこ大豆
17 (火)	白飯 おでん きゅうりのごまあえ 麩のすまし汁	米、じゃがいも 板こんにゃく ごま油、ふ	うずら卵、厚揚げ ちくわ、平天 ごま、塩こんにゃく 牛乳	だいこん、きゅうり にんじん えのきたけ みつば	牛乳 小松菜ビスケット
27 (金)	完全給食 ツナごはん 栗コロッケ パリパリサラダ チンゲン菜スープ ヤクルト	じゃがいも、米 パン粉、油 小麦粉、砂糖 ごま油	卵、豚ひき肉 ツナ缶、牛ひき肉 焼きのり 牛乳(乳児のみ)	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり チンゲンサイ サラダ菜	お茶 ヨーグルト

※18日(水)のおやつは、焼きいも大会のいもを食べます。

※27日(金)は完全給食です。白飯はいりません。