

令和 6 年

11月 給食献立表

株式会社 りぼん

日	曜	午前おやつ	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	金	牛乳 (延長) お茶 ビスケット	ご飯 さわらの味噌マヨ焼き キャベツのさっぱりサラダ たまごのすまし汁 みかん	お茶 コーンフレーク	牛乳・さわら・麦みそ・鶏卵	米・マヨドレ・砂糖・オリブ油・コーンフレーク	たまねぎ・キャベツ・にんじん・コーン缶(粒)・えのきたけ・カットわかめ・みかん
2	土	牛乳 (延長) お茶 クッキー	豚肉チャーハン きゅうりの酢の物 白菜のスープ	牛乳 サブレ	牛乳・ふたひき肉	サブレ・米・油・いりごま・砂糖	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・きゅうり・カットわかめ・ながさきはくさい
5	火	牛乳 (延長) お茶 クラッカー	ミートスパゲティ 大根サラダ コンソメスープ	お茶 鮭おにぎり	牛乳・牛ひき肉・ふたひき肉・パルメザンチーズ・ちくわ・ベーコン・さけ瓶詰	マカロニ・スパゲティ・油・薄力粉・マヨドレ・じゃがいも・米	たまねぎ・にんじん・ゆで冷凍グリーンピース・トマトピューレ・トマトケチャップ・だいこん・きゅうり・コーン
6	水	牛乳 (延長) お茶 サブレ	ご飯 カレイの磯部焼き 小松菜とベーコンのソテー さつま芋の味噌汁 パイナップル缶	牛乳 シュガートースト	牛乳・まがれい・ベーコン・油揚げ・麦みそ	米・油・さつまいも・食パン・砂糖・無塩バター	青のり・こまつな・たまねぎ・コーン缶(粒)・しめじ・青ねぎ・パインアップル缶詰
7	木	牛乳 (延長) お茶 ハイ菓子	ご飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め フロッコリーサラダ 中華スープ	牛乳 パイナップルケーキ	牛乳・ふたローズ・豆乳	米・片栗粉・油・ホットケーキミックス・砂糖	たまねぎ・黄パプリカ・ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・りょうとうもやし・カットわかめ・にんじん・パインアップル缶詰
8	金	牛乳 (延長) お茶 ビスケット	わかめご飯 卵焼き(具入り) 春雨サラダ すまし汁	牛乳 塩マヨポテト	牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・ロースハム	米・砂糖・はるさめ・ごま油・じゃがいも・片栗粉・マヨドレ	炊き込みわかめ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・きゅうり・チンゲンサイ・だいこん・えのきたけ
9	土	牛乳 (延長) お茶 クッキー	塩焼きそば もやしときゅうりのナムル コンソメスープ	牛乳 せんべい	牛乳・ふたひき肉・絹ごし豆腐	せんべい・中華めん・ごま油・いりごま・じゃがいも	キャベツ・にんじん・青ねぎ・青のり・りょうとうもやし・きゅうり
11	月	牛乳 (延長) お茶 せんべい	チキンライス みかんサラダ 卵と野菜のスープ	お茶 さつま芋のお焼き	牛乳・若鶏もも皮なし・鶏卵	米・無塩バター・オリブ油・さつまいも・片栗粉・砂糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトケチャップ・キャベツ・チンゲンサイ・コーン缶(粒)
12	火	牛乳 (延長) お茶 クラッカー	ご飯 さばのみりん焼き ひじきの煮物 味噌汁 桃缶	牛乳 ジャムサンド	牛乳・さば・油揚げ・麦みそ	米・砂糖・冷凍さといも・食パン	おろししょうが・乾ひじき・にんじん・さやいんげん・冷凍ほうれんそう・たまねぎ・白桃缶・ブルーベリージャム
13	水	牛乳 (延長) お茶 サブレ	ご飯 豚肉のしょうが焼き チンゲン菜のゴマ昆布和え ポトフ風スープ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳・ふたローズ(皮脂無)・豆乳	米・油・いりごま・じゃがいも・ホットケーキミックス・砂糖	たまねぎ・青ピーマン・チンゲンサイ・塩昆布・キャベツ・にんじん
14	木	牛乳 (延長) お茶 ハイ菓子	ロールパン 鶏肉のチーズパン粉焼き スパゲティサラダ トマトスープ	お茶 しらすと わかめのおにぎり	牛乳・鶏もも(皮なし)・パルメザンチーズ・ツナ缶・大豆・しらす干し	ロールパン・パン粉・マカロニ・スパゲティ・マヨドレ・米・いりごま	きゅうり・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ホールトマト・炊き込みわかめ
15	金	りんごジュース (延長) お茶 ビスケット	園外保育 (お弁当) 	牛乳 かぼちゃケーキ	牛乳・若鶏もも皮なし	米・じゃがいも・油・砂糖・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・切干しだいこん・きゅうり・にんじん・バナナ・くりかぼちゃ・りんごジュース
16	土	牛乳 (延長) お茶 クッキー	豚丼 キャベツのごま和え わかめスープ	牛乳 コーンスナック	牛乳・ふたもも(皮脂無)	米・砂糖・片栗粉・いりごま・コーンスナック	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・キャベツ・にんじん・カットわかめ・だいこん

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB 1 (mg)	ビタミンB 2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相 当量 (g)
3歳以上	516	17.9	2.1	194	0.31	0.4	26	4.3	1.6
1・2歳	463	17.7	2.1	173	0.26	0.37	21	3.4	1.5

令和6年

## 11月 給食献立表

日	曜		昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
18	月	牛乳 (延長) お茶 せんべい	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ なめこの味噌汁	牛乳 餃子ピザ	牛乳・鶏もも(皮なし)・フ レーンヨーグルト・ロース ハム・油揚げ・麦みそ・ツ ナ缶・プロセスチーズ	米・砂糖・じゃがいも・マ ヨドレ・ぎょうざの皮	トマトケチャップ・にんじん・ きゅうり・なめこ・たまねぎ・ だいこん・コーン
19	火	牛乳 (延長) お茶 クッキー	ほうとう風うどん ビーンズサラダ フルーツヨーグルト和え	お茶 きなこおにぎり	牛乳・ぶたもも(赤肉)・油 揚げ・麦みそ・大豆水煮缶 詰・プレーンヨーグルト・ きな粉	ゆでうどん・マヨドレ・砂 糖・米	かぼちゃ・たまねぎ・だいこ ん・にんじん・ごぼう・コー ン・きゅうり・バナナ・みかん 缶詰
20	水	牛乳 (延長) お茶 サブレ	ひりかけごはん 白身魚フライ かぼちゃのサラダ コンソメスープ ヤクルト	牛乳 りんごケーキ	牛乳・まがれい・鶏卵・ ロースハム・ヤクルト・豆 乳	米・薄力粉・生パン粉・ 油・砂糖・マヨドレ・ホッ トケーキミックス	トマトケチャップ・くりかぼ ちゃ・きゅうり・にんじん・チ ンゲンサイ・たまねぎ・だいこ ん・りんご缶詰
21	木	牛乳 (延長) お茶 ハイ菓子	麦ご飯 ピザ風卵焼き ほうれん草のごま和え すまし汁	牛乳 プアマンケーキ	牛乳・鶏卵・ベーコン・ チーズ・豆腐	米・押麦・油・いりごま・ 薄力粉・砂糖・なたね油	たまねぎ・青ピーマン・トマト ケチャップ・ほうれんそう・ りょくとうもやし・にんじん・ キャベツ・まいたけ
22	金	牛乳 (延長) お茶 ビスケット	ご飯 さわらの塩こうじ焼き かにカマときゅうりの酢の物 さつま芋のみそ汁 パイン缶	牛乳 マカロニみたらし	牛乳・さわら・かにかまぼ こ・麦みそ	米・塩こうじ・三温糖・さ つまいも・マカロニ・スパ ゲティ・砂糖・片栗粉	カットわかめ・きゅうり・たま ねぎ・えのきたけ・青ねぎ・パ インアップル缶詰
25	月	牛乳 (延長) お茶 せんべい	麦ご飯 鶏の照り焼き 小松菜のごま和え けんちん汁	お茶 桃入りフルーチェ	牛乳・若鶏もも・豆腐・油 揚げ	米・押麦・砂糖・いりご ま・さといも・生いも板こ んにやく・フルーチェ	しょうが・こまつな・まいた け・にんじん・だいこん・にん じん・黄桃缶
26	火	牛乳 (延長) お茶 クッキー	ご飯 あじの梅味噌焼き ブロッコリーとトマトのサラダ すまし汁 りんご	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳・あじ・麦みそ・かつ お節・豆乳・きな粉	米・砂糖・油・ホットケ ーキミックス	梅干し・ブロッコリー・トマ ト・カットわかめ・コーン・か ぼちゃ・たまねぎ・ほうれんそ う・りんご
27	水	牛乳 (延長) お茶 サブレ	ロールパン ボークチャップ さつまいもサラダ 白菜のミルクスープ	お茶 おかかおにぎり	牛乳・ぶたかた・ベーコ ン・削り節	ロールパン・油・砂糖・さ つまいも・マヨドレ・米	たまねぎ・青ピーマン・マッ シュルーム水煮缶・トマトケ チャップ・きゅうり・にんじ ん・はくさい
28	木	牛乳 (延長) お茶 ハイ菓子	ご飯 肉じゃが チーズサラダ すまし汁	牛乳 麩のラスク	牛乳・ぶた肉・チーズ・生 揚げ	米・じゃがいも・油・しら たき・砂糖・オリーブ油・ 釜焼きふ・有塩バター・グ ラニュー糖	にんじん・たまねぎ・キャベ ツ・アスパラガス・にんじん・ だいこん・もずく
29	金	牛乳 (延長) お茶 ビスケット	ご飯 鮭の照り焼き もやしのゴマだれ和え そうめん汁	お茶 チーズ蒸しケーキ	牛乳・さけ・板かまぼこ・ チーズ	米・砂糖・そうめん・ホッ トケーキミックス・油	りょくとうもやし・きゅうり・ にんじん・こまつな・たまねぎ
30	土	牛乳 (延長) お茶 せんべい	ご飯 クリームシチュー 切干大根の塩昆布和え みかん缶	牛乳 クッキー	牛乳・若鶏もも皮なし	米・じゃがいも・クッキー	たまねぎ・にんじん・グリーン ピース・切干しだいこん・きゅ うり・にんじん・塩昆布・みか ん缶詰