



# 11月給食献立予定表



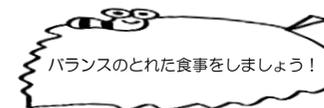
三谷こども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
2月	午前おやつ	ビスケット				
	昼食	ご飯 切り干し大根の煮物 チンゲンサイとかにかまササラダ じゃこの南蛮漬 味噌汁 果物	米 砂糖 ごま油、マヨネーズ ごま、砂糖、油 じゃが芋	鶏肉、油揚げ かにかまぼこ かえりじゃこ 絹ごし豆腐、味噌	切り干し大根、人参、グリーンピース チンゲンサイ しめじ、ねぎ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ、酢
4水	午前おやつ	パン ミルク		スキムミルク		
	昼食	チーズ ご飯 さばの黄金焼き きんぴらごぼう きゅうりのコトコト 味噌汁 果物	米 片栗粉、油 ごまにやく、砂糖、ごま ごま、砂糖 おつまひ	さば、卵 味噌	ごぼう、人参 きゅうり 切り干し大根、えのき、ねぎ	カレー粉 しょうゆ しょうゆ
5木	午前おやつ	パン ミルク		スキムミルク		
	昼食	フレンチトースト	食パン、砂糖	卵、スキムミルク スキムミルク		
6金	午前おやつ	ビスケット				
	昼食	パン さけのコーンマヨネーズ焼き ポテトサラダ ブロッコリー コンソメスープ 果物	パン マヨネーズ じゃが芋、マヨネーズ マヨネーズ	生鮭 ハム	コーンクリーム缶 きゅうり、人参 ブロッコリー 玉ねぎ、わかめ	コンソメ
7土	午前おやつ	バナナ ミルク		スキムミルク		
	昼食	うどん チーズ・果物	干しうどん	かまぼこ、卵 チーズ	ねぎ	しょうゆ
9月	午前おやつ	ビスケット				
	昼食	ご飯 一ロカツ ツナサラダ もやしのカレーソテー かき玉汁 果物	米 パン粉、小麦粉、油 マヨネーズ 片栗粉	豚肉 ツナ缶 卵	きゃべつ、きゅうり もやし ねぎ	ケチャップ カレー粉 しょうゆ
10火	午前おやつ	バナナ ミルク		スキムミルク		
	昼食	サンドイッチ チーズ・果物	食パン、マヨネーズ、バター	卵、ハム チーズ	いちごジャム、きゅうり	
11水	午前おやつ	ビスケット				
	昼食	ホットドッグ 枝豆 チーズ コーンスープ 果物	パン、油	ウインナー、卵 チーズ スキムミルク	きゃべつ 枝豆 コーン	ケチャップ、カレー粉 シチュールウ
12木	午前おやつ	バナナ ミルク		スキムミルク		
	昼食	ハンバーグ	食パン、グラニュー糖	バター	いちごジャム	
13金	午前おやつ	バナナ ミルク		スキムミルク		
	昼食	サンドイッチ チーズ・果物	食パン、マヨネーズ、バター	卵、ハム チーズ	いちごジャム、きゅうり	
14土	午前おやつ	バナナ ミルク		スキムミルク		
	昼食	ハンバーグ	食パン、グラニュー糖	バター	いちごジャム	
15日	午前おやつ	バナナ ミルク		スキムミルク		
	昼食	ハンバーグ	食パン、グラニュー糖	バター	いちごジャム	
16月	午前おやつ	バナナ ミルク		スキムミルク		
	昼食	ハンバーグ	食パン、グラニュー糖	バター	いちごジャム	
17火	午前おやつ	バナナ ミルク		スキムミルク		
	昼食	ハンバーグ	食パン、グラニュー糖	バター	いちごジャム	

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
18水	午前おやつ	ビスケット				
	昼食	ビーフライ 里芋のかりん揚げ わかめスープ 果物	米、油 里芋、片栗粉、砂糖、油	牛肉 絹ごし豆腐	玉ねぎ、人参、グリーンピース わかめ、えのき	しょうゆ しょうゆ しょうゆ、酢
19木	午前おやつ	バナナ ミルク		スキムミルク		
	昼食	ハンバーグ	食パン、グラニュー糖	バター	いちごジャム	
20金	午前おやつ	バナナ ミルク		スキムミルク		
	昼食	ハンバーグ	食パン、グラニュー糖	バター	いちごジャム	
21土	午前おやつ	バナナ ミルク		スキムミルク		
	昼食	ハンバーグ	食パン、グラニュー糖	バター	いちごジャム	
22日	午前おやつ	バナナ ミルク		スキムミルク		
	昼食	ハンバーグ	食パン、グラニュー糖	バター	いちごジャム	
23月	午前おやつ	バナナ ミルク		スキムミルク		
	昼食	ハンバーグ	食パン、グラニュー糖	バター	いちごジャム	
24火	午前おやつ	バナナ ミルク		スキムミルク		
	昼食	ハンバーグ	食パン、グラニュー糖	バター	いちごジャム	
25水	午前おやつ	バナナ ミルク		スキムミルク		
	昼食	ハンバーグ	食パン、グラニュー糖	バター	いちごジャム	
26木	午前おやつ	バナナ ミルク		スキムミルク		
	昼食	ハンバーグ	食パン、グラニュー糖	バター	いちごジャム	
27金	午前おやつ	バナナ ミルク		スキムミルク		
	昼食	ハンバーグ	食パン、グラニュー糖	バター	いちごジャム	
28土	午前おやつ	バナナ ミルク		スキムミルク		
	昼食	ハンバーグ	食パン、グラニュー糖	バター	いちごジャム	
29日	午前おやつ	バナナ ミルク		スキムミルク		
	昼食	ハンバーグ	食パン、グラニュー糖	バター	いちごジャム	
30月	午前おやつ	バナナ ミルク		スキムミルク		
	昼食	ハンバーグ	食パン、グラニュー糖	バター	いちごジャム	

《今月の目標》

※ 献立及び材料は、都合により変更する場合があります。  
※ 果物は、毎日の給食につきます。



1か月の平均栄養量 (幼児・おやつを含む)	エネルギー	520Kcal	鉄	2g
	たんぱく質	21.9g	カルシウム	302mg
	脂質	14.9g	ビタミンC	28mg
	塩分	2.1g	食物繊維	3.7g



