



11月予定献立表



日	行事	献立名	おもな調理法	食品名				おやつ	
				からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	午前（未満児）	午後
1（土）		ご飯/五目ビーフン わかめスープ バナナ	炒	豚ひき肉 たまご わかめ	こめ/ビーフン みりん	人参 玉ねぎ ピーマン えのき 人参 玉ねぎ バナナ	淡口醤油 コンソメ	牛乳 ビスケット	スキムミルク ◎ベジたべる
3（月）	祝日	文化の日							
4（火）		ご飯/豚肉と根菜のみそ煮 たまごスープ オレンジ	煮	豚肉 厚揚げ みそ たまご	こめ/こんにゃく 三温糖	大根 じゃが芋 人参 ごぼう れんこん 玉ねぎ 人参 しめじ コー ン缶 しめじ オレンジ	濃口醤油 コンソメ	牛乳 せんべい	スキムミルク ジャムサンド
5（水）		ご飯/豚レバーのバーベキュー ポテトサラダ しめじの味噌汁/キウイ	揚	豚レバー みそ	こめ/片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ	きゅうり 人参 コーン レ タス しめじ 玉ねぎ 人参 豆腐 こねぎ/みそ	焼き肉のたれ	牛乳 ビスケット	スキムミルク アップルケーキ
6（木）	誕生会	さつま芋おにぎり/ミートボール ひじきとほうれん草の鉄分サラダ みかんゼリー/コーンスープ		合いびき肉 たまご ツナ缶 たまご	こめ さつまいも パン 粉 油 スパゲティ ごま 三温糖 ゼリーの素	玉ねぎ ほうれん草 ひじき コーン 缶 人参 みかん缶/人参 玉ねぎ コー ン・クリーム缶	食塩 ケチャッ プ ソース 淡口醤油 淡口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク たまごサンド
7（金）		秋野菜カレー キャベツとたまごのサラダ リンゴ	煮	豚肉 たまご	こめ さつまいも マヨネーズ	人参 ごぼう 玉ねぎ しめ じ キャベツ ブロッコリー コーン缶 りんご	カレールウ	牛乳 クッキー	フルーツ ヨーグルト
8（土）		ご飯/白身魚のピザ風 マカロニサラダ 鶏団子と春雨のスープ オレンジジュース	焼	メルルーサ チーズ たまご ロースハム 鶏ひき肉 たまご	こめ マカロニ マヨネーズ 春雨 片栗粉/オレンジ ジュース	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり コーン缶 レタス 玉ねぎ 白菜 人参	ケチャップ	牛乳 ゼリー	スキムミルク ◎せんべい
10（月）	リハ サル	三色丼 豆腐の味噌汁 オレンジ	炒	鶏ひき肉 たまご の り 豆腐 みそ	こめ	ほうれん草 白菜 玉ねぎ しめじ こね ぎ オレンジ	濃口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク たこやき
11（火）		ご飯/豚じゃが ほうれん草スープ バナナ	煮	豚肉 厚揚げ かまぼこ	こめ/じゃが芋 しらたき 三温糖	人参 玉ねぎ ほうれん草 えのき 人参 バナナ	淡口醤油 コンソメ	牛乳 ビスケット	スキムミルク △焼きおにぎり
12（水）		ご飯/オーロラフィッシュ クリームスープ リンゴ	揚炒	カレイ みりん	こめ/じゃが芋 片栗粉 油 三温糖 ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン し いたけ 人参 玉ねぎ コーン・ク リーム缶 りんご	ケチャップ シチュールウ	牛乳 せんべい	スキムミルク スコーン
13（木）		ご飯/豚ひき肉と春雨の炒め じゃが芋の味噌汁 キウイ	炒	豚ひき肉 たまご	ご飯/春雨 三温糖 油揚げ	人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 玉ねぎ えのき こねぎ キウイ	淡口濃口醤油	牛乳 アスパラガス	スキムミルク ココア蒸しパン
14（金）	おゆう ぎ会準 備	ご飯/揚げ鶏のねぎソース 野菜スープ ゼリー	揚	鶏肉 ウィンナー	こめ/片栗粉 ごま油 三 温糖 みりん じゃが芋 ゼリー	深ネギ/レタス ブロッコリー コーン 玉ねぎ 人参 キャベツ	酒 濃口醤油 コンソメ	牛乳 ビスケット	スキムミルク ☆焼き団子
15（土）	おゆう ぎ会	おゆうぎかい							

だんだんと朝夕の涼しさに秋を感じてきましたね。寒くなってくると気をつけたいのが、風邪・インフルエンザやノロウィルスなどです。手洗いうがいをしっかりと、食事や体調管理に気をつけて過ごしましょう。

11月はおゆうぎ会や親子ふれあい週間などの行事があります。みんなで元気に参加したいですね☆

クッキング・食育活動

◎18日 すみれぐみ
(フローズンヨーグルト)

◎27日 さくらぐみ<食育>
(バランスよく食べよう)

(お知らせとお願い)

☆6日は誕生会です。

☆15日はおゆうぎ会です。パンの持ち帰りです。

☆21日はお弁当の日です。

お弁当とおやつの準備をお願いします。

※3時のおやつの◎マークは市販のお菓子です。

※0才児の給食・おやつは離乳食の進み具合や月齢に応じて提供しています。

※☆マークはカミカミメニューです。

※マークは食育活動です。

※予定献立表は裏面に17日から29日までを記載してあります。

※都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



日	行事	献立名	おもな調理法	食 品 名				おやつ	
				からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	午前（未満児）	午後
17（月）	報恩の日	ご飯/ごぼうのから揚げ 海藻サラダ 豆腐の味噌汁/バナナ	揚	わかめ 豆腐 みそ	こめ/片栗粉 薄力粉 油 ごま油	ごぼう しょうが トマト レタス コーン缶 きゅうり 白菜 玉ねぎ しめじ こねぎ	濃口醤油 めんつゆ	牛乳 ビスケット	スキムミルク コーントースト
18（火）	クッキング（すみれ）	牛肉とコーンのペッパーライス 春雨サラダ 豆腐の中華スープ/オレンジ	炒	豚肉 ロースハム たまご 豆腐	こめ はちみつ 三温糖 はるさめ ごま	コーン缶 ほうれん草 にんにく きゅうり 人参 えのき 玉ねぎ 人参 こねぎ/オレンジ	こしょう 濃口醤油 酢 淡口醤油 鶏ガラ 酢 中華だし	牛乳 せんべい	△フローズン ヨーグルト
19（水）		パン/スパゲティナポリタン かきたまスープ りんご	炒	ウィンナー たまご	パン/スパゲティ 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン えのき 玉ねぎ 人参 りんご	ケチャップ コンソメ	牛乳 ビスケット	スキムミルク いちごクレープ
20（木）		ご飯/手作りぎょうざ 里芋の味噌汁 キウイ	焼	豚ひき肉 厚揚げ みそ	こめ/ごま油 片栗粉 餃子の皮 里芋	キャバツ 人参 しいたけ ニラ レタス 玉ねぎ えのき こねぎ キウイ	酢 濃口醤油	牛乳 ビスコ	スキムミルク アメリカンドッグ
21（金）	お弁当の日	 お 弁 当 の 日 ※お弁当とおやつの準備をお願いします							
22（土）		ご飯/ひじきと大豆の煮物 そーめん汁 バナナ	煮	鶏肉 ひじき 大豆 かまぼこ	こめ/こんにゃく 三温糖 そうめん	人参 ピーマン こねぎ 人参 バナナ	淡口濃口醤油	牛乳 ゼリー	スキムミルク ◎えびせん
24（月）	祝日	 振 替 休 日							
25（火）		ご飯/マカロニグラタン ほうれん草スープ みかん	焼	鶏肉 牛乳 チーズ たまご	こめ/マカロニ バター 小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ しめじ コーン缶 ほうれん草 えのき 人参 みかん	こしょう コンソメ 淡口醤油 鶏ガラ 酢	牛乳 ビスコ	スキムミルク 黒糖蒸しパン
26（水）	保育参観（さくら）	タコライス グリーンポテト 花ふ汁	炒	合いびき肉 チーズ 青のり粉 しらす干し たまご	こめ 三温糖 じゃが芋 油 マヨネーズ 花ふ	玉ねぎ レタス きゅうり トマト 人参	ケチャップ ソース カレー粉 こしょう 淡口醤油	牛乳 ビスケット	カルピスゼリー
27（木）	保育参観（ひまわり）	わかめおにぎり/ちゃんぽん ハムサラダ りんご	煮	炊込みワカメ/豚肉 かまぼこ ロースハム	こめ/中華麺 マヨネーズ	キャバツ 人参 玉ねぎ もやし コーン缶 レタス 人参 きゅうり りんご	白湯	牛乳 せんべい	スキムミルク さつま芋クロワッサン
28（金）	保育参観（すみれ）	ご飯/筑前煮 なすの味噌汁 キウイ	煮	鶏肉 厚揚げ わかめ みそ	こめ/里芋 こんにゃく 三温糖 みりん 油揚げ	大根 たけのこ 人参 ごぼう なす 玉ねぎ しめじ キウイ	酒 濃口醤油	牛乳 ホットケーキ（いちご）	スキムミルク クッキー
29（土）	保育参観（たんぽぽ）	ご飯/鮭フライ 野菜スープ オレンジ	揚	さけ たまご	こめ/小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ じゃが芋	レタス トマト 人参 えのき しめじ 玉ねぎ コーン缶 白菜 オレンジ	ケチャップ 淡口醤油		

ひまわりぐみ

かんぱちエサやり体験

さくらぐみ

