

日	献立名	牛乳	赤の仲間 (+牛乳) 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	予定 地場産物
1 金	チキンカレーライス		鶏肉、牛乳、チーズ	白飯、油、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、トマト缶	514 kcal	こめ きゅうり
	大豆のしゃりしゃり揚げ		大豆	かたくり粉、油、三温糖、ごま		18.2 g	
	海藻サラダ		海藻サラダミックス	ドレッシング	きゅうり、キャベツ、とうもろこし		
6 水	ご飯		白飯			478 kcal	こめ
	肉豆腐		豚肉、豆腐	油、しらたき、上白糖	しょうが、玉葱、にんじん、えのきたけ、チンゲンツアイ	23.3 g	
	さばのカレー焼き		さばカレーしょうゆ漬				
	煮びたし		かつお節		にんじん、キャベツ、こまつな		
7 木	ごま味噌ラーメン		豚ひき肉、みそ	中華めん、油、ごま	にんじん、しょうが、にんにく、玉葱、もやし、きくらげ、とうもろこし、ねぎ、にら	546 kcal	きゅうり
	ブルーベリーパンケーキ		ヨーグルト、粉チーズ、牛乳、卵	ホットケーキミックス	ブルーベリーソース	20.5 g	
	じゃこ入りだいこんサラダ		ちりめんじゃこ	油、ドレッシング	きゅうり、だいこん		
8 金	ご飯		白飯			467 kcal	こめ
	ハタハタの竜田揚げ		ハタハタの竜田揚げ	油		18.4 g	
	大豆の磯煮		干ひじき、大豆、さつま揚げ	油、こんにゃく、三温糖	にんじん、さやいんげん		
11 月	だまっこ鍋		鶏肉、油揚げ	油、さといも、だまこ餅	ごぼう、にんじん、まいたけ、ねぎ、こまつな	455 kcal	こめ きゅうり
	ご飯		白飯			18.1 g	
	肉しゅうまい		肉しゅうまい				
	きゅうりのピリッと漬				きゅうり		
13 水	生揚げのチャオサイ		豚肉、みそ、生揚げ	油、三温糖	しょうが、玉葱、にんじん、キャベツ、こまつな	469 kcal	こめ
	ご飯		白飯			22.7 g	
	鮭のねぎマヨポン焼き		さけ	ノンエッグマヨネーズ	ねぎ		
	切り干し大根の炒り煮		焼き竹輪、油揚げ	油、三温糖	にんじん、切干しだいこん、さやいんげん		
14 木	キムチ汁		豚肉、豆腐、みそ	油、こんにゃく	ごぼう、にんじん、白菜キムチ、玉葱、だいこん、ねぎ	552 kcal	きゅうり
	きつねうどん		油揚げ、豚肉	地粉うどん、三温糖	にんじん、ねぎ、こまつな	20.4 g	
	ウインナーの香味揚げ		ウインナー	薄力粉、ごま、油	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー		
15 金	グリーンサラダ			ドレッシング		474 kcal	こめ
	ご飯		白飯			20.9 g	
	ヤンニョムチキン		鶏肉	かたくり粉、油、三温糖、ごま	しょうが、にんにく、レモン汁		
	中華スープ		ベーコン、カットわかめ	春雨	にんじん、玉葱、きくらげ、こまつな		
18 月	ほうれん草とコーンのソテー		ハム	油	にんじん、キャベツ、とうもろこし、ほうれん草	518 kcal	こめ
	キャンディチーズ		チーズ			15.9 g	
	キムタク丼		豚肉	白飯、油、上白糖、ごま	白菜キムチ、つぼ漬け、にら		
20 水	コロッケ(ソース)			油、コロッケ		468 kcal	こめ
	コーン入り華風スープ		ベーコン、卵	油、かたくり粉	にんじん、玉葱、きくらげ、とうもろこし、こまつな	20.6 g	
	わかめご飯			わかめごはん			
21 木	厚焼き玉子		厚焼き玉子			526 kcal	きゅうり
	小松菜とジャコの炒り煮		ちりめんじゃこ	油	にんじん、キャベツ、とうもろこし、こまつな	18.7 g	
	大根と豚肉の煮込み		豚肉、さつま揚げ	油、こんにゃく、三温糖	にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが		
	マーボーラーメン		豚ひき肉、みそ、豆腐	中華めん、油、三温糖、かたくり粉	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、干し椎茸、玉葱、もやし、ねぎ、にら、こまつな		
22 金	春巻き		春巻き	油	きゅうり、にんじん、キャベツ	508 kcal	こめ
	中華炒め			春雨、ドレッシング		17.0 g	
	ハヤシライス		豚肉、チーズ、牛乳	ごはん、油、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱		
25 月	オムレツ		プレーンオムレツ			487 kcal	こめ
	花野菜のサラダ			ドレッシング	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ	19.6 g	
	ご飯		白飯				
	いわしのかば焼き		でんぶん付きいわし	油、三温糖	しょうが		
26 火	おかかあえ		骨丸ごと味付けおかか		キャベツ、ほうれん草、にんじん	501 kcal	こめ
	スタミナスープ		豚肉、豆腐、みそ、牛乳	じゃがいも	にんじん、玉葱、だいこん、ねぎ、にんにく	23.0 g	
	黒パン			黒パン			
27 水	からあげ		鶏肉	かたくり粉、油	しょうが、にんにく	515 kcal	きゅうり
	秋の味覚シチュー		ウインナー、調製豆乳	油、さつまいも	にんじん、玉葱、ほんしめじ、エリンギ	18.6 g	
	小松菜とツナのサラダ		ツナ水煮	ドレッシング	こまつな、キャベツ、とうもろこし		
	ご飯		白飯			467 kcal	
28 木	さばのねぎ味噌焼き		さば、みそ	三温糖	しょうが、ねぎ	19.6 g	こめ きゅうり
	バリバリサラダ		油揚げ	ドレッシング	キャベツ、きゅうり		
	けんちん汁		豆腐	油、こんにゃく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ		
29 金	肉うどん		豚肉、すこやかなると巻き、油揚げ	地粉うどん	しょうが、にんじん、玉葱、ねぎ、にら、こまつな	515 kcal	こめ
	大豆とポテトの揚げ煮		大豆	かたくり粉、フレンチフライポテト、油、三温糖	パセリ	18.6 g	
	ブロッコリーときゅうりのサラダ			ドレッシング	ブロッコリー、きゅうり		
今月の地場産物	ご飯		白飯			526 kcal	こめ
	かぼちゃひき肉コロッケ(ソース)		かぼちゃ挽肉フライ	油		15.5 g	
	切り干し大根のピリ辛炒め		焼き竹輪、油揚げ	油、三温糖	にんじん、切干しだいこん、さやいんげん		
	野菜焼		生揚げ、みそ	油、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな		
今月の地場産物		こめ	きゅうり	※材料入荷等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 ※給食に関する行事については、園のおたよりで確認してください。 給食回数 17回 ご飯 12回、パン 1回、めん 4回			