



～給食室より～
 園庭からの落ち葉や朝の冷え込みに秋の深みを感じ、だんだん寒さを感じるようになってきました。
 これからは1日の気温の変化が大きくなってきます。また風邪をひきやすくなる季節でもあるので、衣類の脱ぎ着をこまめに体温調節をしよう。また、規則正しい食生活で冬に備えよう！

11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)
親子丼 春雨の中華和え 味噌汁 フルーツ	文化の日	鮭ごはん ちゃんぽん麺 ブロッコリーのごまサラダ フルーツ	ごはん 魚の竜田揚げ スパゲティサラダ ワンタンスープ フルーツ	ごはん 鶏の照り焼き ツナサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 焼きうどん コールスローサラダ 味噌汁 フルーツ
お菓子・牛乳		スフレケーキ・牛乳	お菓子・牛乳	ミニピザ・牛乳	お菓子・牛乳
ごはん 50 鶏肉 35 たまねぎ 20 にんじん 20 こまつな 12 たまご 15 だし 0.4 さとう 2 みりん 1 しょうゆ 2 はるさめ 8 にんじん 10 コーン 8 きゅうり 10 中華だし 1 しょうゆ 0.6 ごま油 0.6 とうふ 10 だいこん 10 わかめ 0.5 だし 0.6 みそ 6 フルーツ 30		ごはん 30 鮭フレーク 3 ごま 0.5 中華めん 48 豚肉 15 にんじん 10 もやし 10 キャベツ 10 かまぼこ 10 コーン 8 中華だし 10 しょうゆ 2 豆乳 30 ごま油 0.3 ブロッコリー 15 にんじん 10 キャベツ 6 きゅうり 8 コンソメ 0.4 ごまドレッシング 6 フルーツ缶 30 クリームチーズ 12 牛乳 1 薄力粉 1 たまご 3 さとう 3	ごはん 45 たら 60 しょうゆ 3 酒 2 しょうが 15 かたくり粉 6 油 8 スパゲティ 20 にんじん 10 きゅうり 10 コーン 10 コンソメ 0.4 マヨネーズ 6 シューマイの皮 5 だいこん 10 ウインナー 5 わかめ 10 みそ 1 だし 1 フルーツ缶 30	ごはん 45 鶏肉 50 しょうゆ 3 みりん 1 砂糖 5 油 10 キャベツ 12 ツナ缶 2 にんじん 10 もやし 5 こまつな 6 和風ドレッシング 6 かぼちゃ 10 こまつな 10 だいこん 5 わかめ 0.5 みそ 0.4 だし 30 フルーツ缶 12 ウインナー 10 コーン 5 チーズ 3	ごはん 30 うどん 50 キャベツ 10 ピーマン 5 たまねぎ 10 にんじん 10 豚肉 15 ソース 8 ソシユ 2 キャベツ 12 にんじん 5 コーン 10 きゅうり 8 コンソメ 10 マヨネーズ 6 ふ 1 カットわかめ 0.5 じゃがいも 10 だし 0.4 みそ 6 フルーツ缶 30
11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)
ごはん 鶏肉のから揚げ 切干大根のサラダ 白菜の中華スープ フルーツ	ふりかけごはん きつねうどん ひじき炒め煮 フルーツ	ハヤシライス キャベツのごまじゃこサラダ コンソメスープ フルーツ	ごはん コーンのチキンボール 大根とベーコンの洋風煮 クリームスープ お楽しみゼリー	ごはん 赤魚のおろし煮 マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	そばめし 人参の和風サラダ 味噌汁 フルーツ
お菓子・牛乳	フライドポテト・牛乳	メロンパンクッキー・牛乳	お菓子・牛乳	プリン・牛乳	お菓子・牛乳
ごはん 45 鶏肉 55 しょうゆ 2 しょうが 0.2 かたくり粉 8 油 6 えのき 8 かまぼこ 6 白ねぎ 12 にんじん 10 こまつな 3 ハム 0.4 だし 1 さとう 0.4 かつおぶし 0.8 しょうゆ 0.8 はくさい 10 こまつな 10 コーン 8 しょうゆ 0.8 中華だし 0.2 しょうゆ 0.2 フルーツ 30	ふりかけ 0.5 ごはん 30 豚肉 50 たまねぎ 15 いんげん 10 にんじん 15 しいたけ 3 ケチャップ 3 ハヤシルウ 12 サラダ油 2 ごま油 0.5 キャベツ 20 にんじん 10 きゅうり 10 ベーコン 10 ごま 0.1 ちりめん 2 ごまドレッシング 6 とうふ 10 にんじん 10 砂糖 3 しょうゆ 2 わかめ 0.2 コンソメ 0.6 しょうゆ 0.2 フルーツ 30 じゃがいも 50 塩油 少々 バター 6	ごはん 50 豚肉 20 たまねぎ 15 しいたけ 15 しょうが 3 かたくり粉 12 塩・こしょう 2 ごま油 0.5 しょうゆ 20 コーン 10 大根 10 ベーコン 0.1 にんじん 2 こまつな 6 コンソメ 6 しょうゆ 10 コーンクリーム 0.5 にんじん 0.6 コーン 0.4 チーズ 30 牛乳 12 コンソメ 4 ゼリーの素 0.5 バター 2	ごはん 45 豚ひき肉 40 たまねぎ 15 大根 20 さとう 1 しいたけ 1 しょうゆ 1 みりん 2 酒 1 少々 0.5 ごま油 0.8 マカロニ 4 にんじん 8 キャベツ 10 きゅうり 8 コンソメ 6 マヨネーズ 0.4 ふ 0.6 にんじん 10 和風ドレッシング 0.4 はくさい 12 わかめ 5 だし 5 みそ 2 フルーツ 40 プリンミックス 0.8 牛乳 5	ごはん 45 中華めん 40 豚のき肉 60 キャベツ 20 もやし 10 にんじん 10 葉ねぎ 3 中華だし 1 ソース 8 サラダ油 1 削り節 0.2 あおさ 0.1 にんじん 0.4 キャベツ 6 コンソメ 10 マヨネーズ 6 ふ 10 にんじん 15 キャベツ 10 もやし 8 ちくわ 6 和風ドレッシング 8 えのき 10 はくさい 0.5 わかめ 0.6 わかめ 0.5 だし 0.4 みそ 6 フルーツ 30	ごはん 30 たまねぎ 25 にんじん 15 ピーマン 10 ウインナー 20 コンソメ 3 マーガリン 3 じゃがいも 40 あおさ 0.2 にんじん 15 たまねぎ 20 チンゲンサイ 15 コンソメ 0.4 しょうゆ 0.2 フルーツ 30
11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)
ちらし寿司 ちくわの磯部揚げ すまし汁 フルーツ	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根のそぼろ煮 味噌汁 お楽しみゼリー	ふりかけごはん 野菜たっぷりしょうゆラーメン 高野の卵とじ煮 フルーツ	ごはん 八宝菜 蒸し鶏のごまサラダ わかめ卵スープ フルーツ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 味噌汁 フルーツ	洋風ピラフ 粉ふき芋 コンソメスープ フルーツ
お菓子・牛乳	いももち・牛乳	ジャムパイ・牛乳	お菓子・牛乳	ババロア・牛乳	お菓子・牛乳
ごはん 50 塩 少々 さとう 2 酢 1.5 鶏ひき肉 15 にんじん 8 いんげん 5 しいたけ 1 ごま 0.4 さとう 1 油 1 中華だし 1 たまご 10 油 10 でんぷ 0.1 刻みり 0.2 ちくわ 30 薄力粉 0.5 あおさ 5 油 5 えのき 10 たまねぎ 10 そうめん 6 わかめ 0.5 しょうゆ 0.5 だし 0.6 みりん 0.3	ごはん 45 豚肉 30 たまねぎ 15 キャベツ 20 しょうが 0.4 みりん 2 さとう 1 油 1 かまぼこ 1 中華だし 15 しょうゆ 8 ごま油 10 高野豆腐 0.4 にんじん 1 ほうれんそう 20 たまご 1 しょうゆ 10 さとう 10 みりん 10 フルーツ 0.5 パイ皮 6 ジャム 5 マーガリン 50	ふりかけ 30 ごはん 30 中華めん 50 はくさい 5 にんじん 15 もやし 30 コーン 2 かまぼこ 0.4 しょうゆ 0.4 しょうゆ 1 酒 1 みりん 1.8 かたくり粉 4 鶏ささみ 40 もやし 20 きゅうり 10 にんじん 20 ごまドレッシング 4 たまねぎ 15 わかめ 30 たまご 15 中華だし 5 しょうゆ 1 フルーツ 30	ごはん 45 豚肉 20 かれない 8 酒 15 薄力粉 10 油 2 たまねぎ 10 にんじん 2 しいたけ 10 ピーマン 0.4 コンソメ 0.8 みりん 1.5 しょうゆ 2 酢 2 さとう 2 かたくり粉 1 かぼちゃ 12 こまつな 15 さとう 3 にんじん 3 だし 6 ふ 10 だいこん 0.5 たまご 10 えのき 10 だし 0.6 みそ 6 フルーツ 30 ババロアの素 5 牛乳 10	ごはん 45 たまねぎ 50 にんじん 15 ピーマン 10 ウインナー 20 コンソメ 3 マーガリン 3 じゃがいも 40 あおさ 0.2 にんじん 15 たまねぎ 20 チンゲンサイ 15 コンソメ 0.4 しょうゆ 0.2 フルーツ 30	

11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)
勤労感謝の日	ごはん ソース焼きそば 白菜の和風サラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん たらちのチーストマト煮込み ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ	ロールパン クリームシチュー 鮭と野菜のソテー お楽しみゼリー	ごはん チャプチェ きゅうりの中華サラダ コンソメスープ フルーツ	キーマカレー キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ フルーツ
	ビスコッティ・牛乳	ポップコーン・牛乳	お菓子・牛乳	マシュマロシガレット・牛乳	お菓子・牛乳
	ごはん 30 中華めん 50 キャベツ 12 ピーマン 5 たまねぎ 10 にんじん 10 豚肉 15 ソース 8 油 1 削り節 0.1 あおさ 0.1 はくさい 20 もやし 12 にんじん 8 コーン 6 和風ドレッシング 6 もやし 10 こまつな 10 にんじん 10 だし 0.4 みそ 6 フルーツ 30 グラノーラ 5 ホットケーキミックス 10 さとう 3 たまご 5 油 1	ごはん 45 たら 55 キャベツ 15 たまねぎ 10 にんじん 10 いんげん 10 マーガリン 1 トマト缶 35 チーズ 5 コンソメ 1 塩 少々 しょうゆ 0.6 ケチャップ 6 じゃがいも 35 にんじん 10 もやし 10 コンソメ 5 しょうゆ 6 みりん 0.6 ごま油 6 だいこん 10 コーン 10 わかめ 0.5 コンソメ 0.6 しょうゆ 0.4 フルーツ 30 コーン 5 カレーパウダー 0.2 あおさ 0.2 マーガリン 0.5	ロールパン 60 鶏肉 30 じゃがいも 25 たまねぎ 20 にんじん 15 いんげん 5 油 1 コンソメ 35 シチュールー 5 牛乳 1 鮭フレーク 40 にんじん 2.2 キャベツ 9 たまねぎ 4.8 もやし 12.7 コンソメ 9.4 しょうゆ 0.8 ごま油 2 ゼリーの素 5 にんじん 5 キャベツ 2 たまねぎ 2 にんじん 1 コンソメ 10 しょうゆ 0.2	ごはん 45 豚ひき肉 35 たまねぎ 20 にんじん 15 いんげん 5 コーン 5 にんにく 0.5 しょうが 12 しょうゆ 0.5 ごま油 1 カレールー 3 さとう 2 コンソメ 10 ごま 0.2 キャベツ 40 きゅうり 30 コーン 15 もやし 8 にんじん 10 和風ドレッシング 0.4 ごまつな 0.3 じゃがいも 0.2 わかめ 10 コンソメ 10 フルーツ 8 マシュマロ 5 牛乳 2 春巻きの皮 15 マーガリン 5	ごはん 50 豚ひき肉 35 たまねぎ 30 にんじん 15 いんげん 5 コーン 5 にんにく 0.5 しょうが 12 しょうゆ 0.5 ごま油 1 カレールー 3 さとう 10 コンソメ 0.6 キャベツ 40 きゅうり 20 コーン 8 にんじん 12 和風ドレッシング 8 ごまつな 15 じゃがいも 20 わかめ 1 コンソメ 0.8 フルーツ 30

11月30日(月)
ビビンバ風井 大根の和風サラダ 春雨スープ フルーツ
お菓子・牛乳
ごはん 50 たまご 25 こまつな 20 もやし 20 にんじん 20 合挽ミンチ 20 しょうが 0.5 さとう 3 しょうゆ 2 焼肉のたれ 3 中華だし 1 ごま 0.2 ごま油 1 油 1 大根 25 にんじん 10 きゅうり 10 コーン 3 和風ドレッシング 6 はるさめ 6 チンゲンサイ 10 わかめ 0.5 ベーコン 5 コンソメ 0.6 しょうゆ 0.4 フルーツ 30



※献立は都合により変更する場合がございます。
 ※フルーツ缶はもも缶、パイン缶、みかん缶を予定しています。
 ※3時のおやつのお菓子は、ラムネ、ハッピーターン、クッキー、
 星たべよ等から年齢に応じて用意しています。
 ※お夜食はスティックパンを予定しています。
 ※ロールパンのアレルギー対応ですが、小麦不使用のものが
 ないためおにぎりに変更になります。



11月8日は『いい歯の日』

11(いい)8(歯)の語呂合わせからできたのが『いい歯の日』です。
 いつまでも美味しく、楽しく食事をして過ごすためには、歯は大事です。歯の健康のためにも食べるときはしっかりと噛んで食べましょう。

～よく噛んで食べるといいことがたくさん～

- ①唾液がたくさん出て、虫歯を防ぐ
- ②消化を助け、栄養を吸収しやすくする
- ③食べ過ぎを防いで、肥満予防になる
- ④脳を刺激し、頭の働きがよくなる
- ⑤食材の味がよりわかりやすくなる

