

# 令和5年11月献立表

日にち	1		2		3		4	
曜日	水		木		金		土	
給食	栗ごはん さばの味噌煮 ごぼうの甘辛煮 小松菜のすまし汁 カルピス寒天		ゆかりおにぎり えびのチリソース ほうれん草のソテー からまつ芋煮 りんご		文化の日		肉うどん 大根と油揚げの煮物 オレンジ寒天	
おやつ	フランクフルト 麦茶		お楽しみパン 麦茶				デコレーションプリン 麦茶	
エネルギー	乳児 398 幼児 486		乳児 528 幼児 629				乳児 325 幼児 360	
延長食	シュガートースト		おせんべい				クッキー	
日にち	6		7		8		10	
曜日	月		火		水		金	
給食	チャーハン 豚肉と里芋の中華煮 卵スープ 柿		胚芽米 カレーの照り焼き ちくわのサラダ 根菜のすまし汁 りんご		胚芽米 鮭フライ ブロッコリー 豆腐の味噌汁 オレンジ寒天		きのこの炊きこみご飯 唐揚げ きんぴらごぼう ほうれん草のすまし汁 フルーツ寒天	
おやつ	ホットケーキ 麦茶		クリームあんみつ 麦茶		けんちんうどん 麦茶		卵雑炊 麦茶	
エネルギー	乳児 421 幼児 437	乳児 427 幼児 444	乳児 426 幼児 464	乳児 421 幼児 494	乳児 402 幼児 464	乳児 470 幼児 533		
延長食	ゆかりおにぎり		汁そば		ヨーグルト		おせんべい	
日にち	13		14		15		16	
曜日	月		火		水		木	
給食	豆乳坦々麺 りんごのヨーグルトサラダ フルーツ寒天		ロールパン 鶏肉のトマト煮 大根とツナのサラダ ABCスープ みかん		カップ五目寿司 ほうれん草のおひたし 花魁のすまし汁 紅白寒天		鶏ごぼうの炊き込みご飯 さばの塩焼き わかめと玉ねぎの味噌汁 茶碗蒸し 秋のフルーツ	
おやつ	ジャムサンド 麦茶		手作りポテトチップス 麦茶		手作りまんじゅう 麦茶		ババロア 麦茶	
エネルギー	乳児 402 幼児 446	乳児 416 幼児 565	乳児 446 幼児 475	乳児 406 幼児 560	乳児 435 幼児 538	乳児 484 幼児 536		
延長食	わかめおにぎり		きなこマカロニ		ふりかけおにぎり		おせんべい	
日にち	20		21		22		24	
曜日	月		火		水		金	
給食	タコライス にんじんしりしり きのこのスープ りんご		カレーライス ごぼうのサラダ かぶのスープ ヨーグルト		ほうとう風うどん 厚揚げの煮物 みかん		勤労感謝の日	
おやつ	さつまいもの蒸しパン 麦茶		手作りクッキー 麦茶		おやつドリア 麦茶			
エネルギー	乳児 519 幼児 604	乳児 441 幼児 542	乳児 427 幼児 454	乳児 441 幼児 571	乳児 494 幼児 565			
延長食	じゃがいももち		おせんべい		ヨーグルト		チーズクラッカーサンド	
日にち	27		28		29		30	
曜日	月		火		水		木	
給食	マーボー豆腐ライス 春雨サラダ 中華スープ カルピス寒天		ツナとごぼうのパスタ フレンチサラダ ちくわの豆乳チャウダー フルーツ寒天		胚芽米 さわらの味噌焼き かぶの浅づけ かまぼこのすまし汁 りんご		からまつバーガー フライドポテト コーンポタージュ ヨーグルト	
おやつ	さつまいもプリン 麦茶		お楽しみおにぎり 麦茶		からまつドーナツ 麦茶		杏仁豆腐 麦茶	
エネルギー	乳児 415 幼児 483	乳児 417 幼児 452	乳児 421 幼児 443	乳児 444 幼児 532				
延長食	おせんべい		ジャムクラッカーサンド		ヨーグルト		クッキー	

## 11月の旬食材

**野菜：**ほうれん草、チンゲン菜、レタス、ブロッコリー、れんこん、さつまいも、にんじん、白菜、かぶ

**果物：**みかん、りんご、柿

**魚介類：**さば、さわら、鮭