

1日(月)		2日(火) 全員給食		3日(水)		4日(木) 全員給食		5日(金) 全員給食	
弁当の日 		献立名 ① ごはん ② コンソメスープ ③ ポロネーゼスパゲティ- ④ チキンカツ ⑤ カットコーン ⑥ もも缶 材料名 ① 白米 発芽玄米 ② ベーコン(豚肉) 白菜 コンソメ(牛エキス) 塩こしょう ③ スパゲティ- 人参 豚肉 玉ねぎ グリンピース ケチャップ ウスターソース 砂糖 コンソメ(牛エキス) 塩こしょう ④ 鶏肉 乳成分 小麦 パン粉 芋・コーンでん粉 菜種油 ⑤ コーン ⑥ もも缶 エネルギー 438 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 69.3 g 食塩相当量 1.6 g		文化の日 		献立名 ① みそラーメン ・麺 ・具材とスープ ② ハムカツ ③ ちくわの磯辺天 ④ いちごゼリー 材料名 ① ・麺(小麦) ・具材(豚肉) もやし 人参 玉ねぎ 豚肉 コーン ほろれん草 中華スープ(鶏・豚エキス) みそ 味の素 ごま油 塩こしょう ② 豚肉 芋でん粉 パン粉 大豆成分 小麦 菜種油 とんかつソース ③ 魚肉(タチウオ すけそうだら) 大豆成分 小麦 コーンスターチ 天粉(小麦 ベーキングパウダー) 芋でん粉 青のり 塩こしょう 菜種油 ④ いちご果汁 水飴 エネルギー 628 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.0 g 炭水化物 88.5 g 食塩相当量 4.6 g		献立名 ① ごはん ② みそ汁 ③ 鶏肉とレンコンの甘辛煮 ④ 白身魚のフライ ⑤ 五目巾着の煮付 ⑥ りんご(生果) 材料名 ① 白米 発芽玄米 ② 大根 わかめ だし粉 みそ 味の素 ③ レンコン 鶏肉 人参 絹さや だし粉 砂糖 醤油 酒 みりん ④ ホキ 小麦 大豆成分 菜種油 ⑤ 大豆 人参 ししいたけ 里芋 いんげん だし粉 かんぴょう だし粉 醤油 砂糖 ⑥ りんご エネルギー 431 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 8.4 g 炭水化物 71.7 g 食塩相当量 3.1 g	
8日(月) 全員給食 献立名 ① ごはん ② すまし汁 ③ さばの塩焼 ④ 豚すき焼 ⑤ 焼豆腐 ⑥ パイン缶 材料名 ① 白米 発芽玄米 ② わかめ 青ねぎ 干しいたけ だし粉 醤油 塩 ③ さば ④ 白菜 糸こんにゃく 人参 豚 豚肉 えのき だし粉 砂糖 醤油 酒 みりん ⑤ 豆腐 大豆 コーンでん粉 だし粉 醤油 砂糖 ⑥ パイン缶 エネルギー 398 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 9.9 g 炭水化物 62.3 g 食塩相当量 2.4 g		9日(火) 全員給食 献立名 ① ごはん ② みそ汁 ③ メンチカツ ④ 干切大根のマヨサラダ ⑤ レンコンの煮付 ⑥ オレンジ(生果) 材料名 ① 白米 発芽玄米 ② 豆腐 あげ だし粉 みそ 味の素 ③ 鶏肉 大豆成分 玉ねぎ 乳成分 小麦 牛脂 菜種油 ④ 干切大根 きゅうり 人参 コーン 醤油 卵不使用マヨネーズ(大豆・りんご) だし粉 ごま 塩 ⑤ レンコン だし粉 醤油 砂糖 ⑥ オレンジ エネルギー 544 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 19.5 g 炭水化物 73.2 g 食塩相当量 3 g		10日(水) クラブ給食 献立名 ① ごはん ② コンソメスープ ③ 鶏のチーズ醤油焼 ④ じゃが芋とコーンのカレー炒め ⑤ ウインナー ⑥ りんご缶 材料名 ① 白米 発芽玄米 ② 人参 キャベツ コンソメ(牛エキス) 塩こしょう ③ 鶏肉 粉チーズ 砂糖 みりん 醤油 菜種油 酒 中華スープ(鶏・豚エキス) ④ じゃが芋 コーン ブロッコリー カレー粉 醤油 塩こしょう 菜種油 ⑤ 鶏肉 鶏皮 ⑥ りんご缶 エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.5 g 炭水化物 59.9 g 食塩相当量 1.3 g		11日(木) 全員給食 献立名 ① ツイストパン ② ハヤシチュー ・具材 ・ルー ③ 大根のポン酢サラダ ④ 青りんごゼリー ⑤ 牛乳 材料名 ① 一部に乳成分を含む ② ・具材(豚肉) 玉ねぎ グリンピース 人参 ・ルー(小麦 豚エキス トマトパウダー コンソメ(牛エキス) 砂糖) ③ 大根 わかめ ツナ(まぐろ) ポン酢 みりん ④ りんご果汁 水飴 ⑤ 牛乳 エネルギー 577 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 18.6 g 炭水化物 83.3 g 食塩相当量 3.1 g		12日(金) 全員給食 献立名 ① ごはん ② 牛丼 ③ 高野豆腐の玉子とじ ④ 星型ポテト ⑤ オレンジゼリー 材料名 ① 白米 発芽玄米 ② 牛肉 玉ねぎ 糸こんにゃく 白ねぎ だし粉 生姜 醤油 酒 砂糖 ③ 大豆 コーン 人参 グリンピース 卵 だし粉 砂糖 醤油 みりん ④ じゃが芋 とうもろこし粉 菜種油 ⑤ オレンジ果汁 水飴 エネルギー 530 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 18.8 g 炭水化物 75 g 食塩相当量 2.5 g	
15日(月) 全員給食 献立名 ① ごはん ② みそ汁 ③ 鶏と野菜の中華風煮 ④ イカの天ぷら ⑤ 星型しんじょの煮付 ⑥ みかん缶 材料名 ① 白米 発芽玄米 ② 豆腐 人参 わかめ だし粉 みそ 味の素 ③ キャベツ 玉ねぎ ビーマン いんげん しめじ 鶏肉 ケチャップ 醤油 砂糖 酢 中華スープ(鶏・豚エキス) 片栗粉 ④ イカ 小麦 芋でん粉 菜種油 ⑤ 豆腐 魚肉(いとよりだい 金時鯛) 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ほろれん草 ブロッコリー 豆乳 芋・コーンでん粉 だし粉 砂糖 醤油 ⑥ みかん缶 エネルギー 441 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 68.6 g 食塩相当量 3.2 g		16日(火) 全員給食 献立名 ① ごはん ② 野菜スープ ③ きのこと煮込みハンバーグ ・ハンバーグ ・ソース ④ さつま芋サラダ ⑤ 花形がんもの煮付 ⑥ りんご(生果) 材料名 ① 白米 発芽玄米 ② 玉ねぎ キャベツ 人参 コンソメ(牛エキス) 塩こしょう ③ ・ハンバーグ(鶏肉 玉ねぎ 牛脂 パン粉(乳成分) 大豆成分 コーンでん粉 菜種油) ・ソース(しめじ ケチャップ 小麦 豚エキス トマトパウダー) ④ さつま芋 ベーコン(豚肉) きゅうり コーン 菜種油 酢 醤油 砂糖 ⑤ 豆腐 おから 大豆成分 コーンでん粉 だし粉 醤油 砂糖 ⑥ りんご エネルギー 475 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 11.8 g 炭水化物 75.4 g 食塩相当量 2.1 g		17日(水) クラブ給食 献立名 ① ごはん ② 中華スープ ③ チンジャオロース ④ ぎょうざ ⑤ ヤングコーンの煮付 ⑥ もも缶 材料名 ① 白米 発芽玄米 ② 玉ねぎ 干しいたけ 人参 中華スープ(鶏・豚エキス) ③ 牛肉 だけのこ ビーマン もやし オイスターソース(カキエキス) 酒 醤油 中華スープ(鶏・豚エキス) 片栗粉 カキエキス 大豆成分 豚肉 小麦 菜種油 ④ キャベツ 玉ねぎ 人参 豆腐 コーンでん粉 カキエキス 大豆成分 豚肉 小麦 菜種油 ⑤ ヤングコーン だし粉 醤油 砂糖 ⑥ もも缶 エネルギー 401 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 12.0 g 炭水化物 61.1 g 食塩相当量 2.3 g		18日(木) 全員給食 献立名 ① ごはん ② カレーライス ・具材 ・ルー ③ カリフラワーの塩昆布和え ④ スマイルチーズ ⑤ いちごゼリー 材料名 ① 白米 発芽玄米 ② ・具材(豚肉) 玉ねぎ じゃが芋 人参 ・ルー(小麦 豚肉 だん粉 カレーパウダー 乳成分 トマトパウダー チーズ パナペースト はちみつ ココア りんごペースト 玉ねぎパウダー コンソメ(牛エキス) 砂糖 ③ カリフラワー 塩昆布 コーン 赤ビーマン 砂糖 醤油 みりん ④ ナチュラルチーズ ⑤ いちご果汁 水飴 エネルギー 466 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 82.2 g 食塩相当量 3 g		19日(金) 幼稚園まつり準備のため午前保育 	
22日(月) 代休 		23日(火) 勤労感謝の日 		24日(水) クラブ給食 献立名 ① ごはん ② わかめスープ ③ イカのケチャップ和え ④ 鶏のごまドレサラダ ⑤ シューマイ ⑥ りんご缶 材料名 ① 白米 発芽玄米 ② 干しいたけ わかめ 青ねぎ 中華スープ(鶏・豚エキス) ③ イカ 小麦 コーンでん粉 米粉 菜種油 ケチャップ 砂糖 ④ いんげん 鶏肉 きゅうり ごま 砂糖 酢 醤油 ごま油 卵不使用マヨネーズ(大豆・りんご) ⑤ 玉ねぎ グリンピース 鶏肉 豚肉 小麦 卵成分 ⑥ りんご缶 エネルギー 414 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 7.8 g 炭水化物 70.9 g 食塩相当量 3 g		25日(木) 全員給食 献立名 ① ごはん ② 中華丼 ③ ナムル ④ じゃがもち ⑤ ももゼリー 材料名 ① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 白菜 人参 絹さや もやし グリンピース(鶏・豚エキス) ・具材 ・ルー 塩こしょう 砂糖 醤油 片栗粉 ③ 大根 小松菜 豚肉 人参 中華スープ(鶏・豚エキス) ごま油 味の素 砂糖 塩 ④ じゃが芋 芋でん粉 小麦 菜種油 ⑤ もも果汁 水飴 エネルギー 429 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 10.3 g 炭水化物 72.2 g 食塩相当量 2.3 g		26日(金) 全員給食 献立名 ① レースパン ② クリームシチュー ・具材 ・ルー ③ にんじんしりしり ④ 青りんごゼリー ⑤ 牛乳 材料名 ① 一部乳製品含む ② ・具材(鶏肉) 玉ねぎ じゃが芋 グリンピース(人参) ・ルー(小麦粉 チーズ 乳成分 鶏・豚エキス 玉ねぎ成分 牛乳 砂糖) ③ 人参 ツナ(まぐろ) 液卵 塩こしょう だし粉 醤油 砂糖 ④ りんご果汁 水飴 ⑤ 牛乳 エネルギー 585 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.2 g 炭水化物 88.6 g 食塩相当量 2.7 g	
29日(月) 全員給食 献立名 ① ごはん ② コーンスープ ③ 味付け鶏天ぷら ④ マッシュポテト ⑤ タコさんウインナー ⑥ みかん缶 材料名 ① 白米 発芽玄米 ② コーン 玉ねぎ スープ(コーン じゃが芋 大豆成分 乳成分 玉ねぎ チーズ) ③ 鶏肉 生姜 にんにく ごま油 醤油 酒 天粉(小麦 ベーキングパウダー) 菜種油 ④ じゃが芋 ベーコン(豚肉) 枝豆 人参 塩こしょう 砂糖 コンソメ(牛エキス) ⑤ 豚肉 鶏肉 牛エキス コーンでん粉 ⑥ みかん缶 エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13.0 g 炭水化物 69.9 g 食塩相当量 1.6 g		30日(火) 全員給食 献立名 ① ごはん ② みそ汁 ③ レンコンのはさみ揚 ④ 焼そば ⑤ かぼちゃの煮付 ⑥ もも缶 材料名 ① 白米 発芽玄米 ② わかめ あげ だし粉 みそ 味の素 ③ レンコン 豚肉 キャベツ パン粉 玉ねぎ 菜種油 ④ 焼そば キャベツ 人参 玉ねぎ 豚肉 ソース とんかつソース ⑤ かぼちゃ だし粉 醤油 砂糖 ⑥ もも缶 エネルギー 430 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 70.4 g 食塩相当量 3 g		★ 11月…旬の食べ物 ★ さつまいも はくさい ブロッコリー いわし かつお ゆず 好き嫌いをなく食べて、元気な体を作りましょう！		「寒い冬がやってきました」 風が冷たく、だんだん寒い季節になってきましたね。 月の前半は寒気の影響を受けやすく低めの気温になり、後半はさらに冬らしい日が続きます。 冬が旬で、寒いところで育つ食べ物は体を内側から温めてくれます。 今のうちにたくさん食べて寒さに負けない元気な体を作りましょう！ 株式会社 万福			

※魚に関しましては、噛みくだけの程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。