

令和6年度 11月 ぱくぱく

- 給食に取り入れた旬の食材は『だいこん・しんじけ・さつまいも・さといも・ごぼう・みかん』です。
- 3歳未満児は11日、29日か味付きご飯です。そのほかの日は白ご飯になっています。
3歳以上児のご飯も白ご飯が理想的です。毎日味付きご飯にならないようにしましょう！

曜日	メニュー			きゅうしょくのざいりょう			家でとりた食物	
	3才未満児 朝おやつ	おひるの きゅうしょく	みんなの おやつ	エネルギーになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	びょうきをやっつけるもの (みどり)		
1	金	やきぶかし	クリームシチュー いんげんのごまあえ きんぴらごぼう パイン缶	ココアむしパン	じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	とりにく きゅうにゅう さつまあげ	にんじん たまねぎ フロccoli しめじ いんげん ごぼう パイン缶	卵類 葉菜類
5	火	バナナヨーグルト	ごもくたまごとし チキンサラダ キウイフルーツ	まっちゃんのパラマンジェ	さとう じゃがいも あぶら マヨネーズ	あぶらあげ たまご しらす とりささみ	しんじけ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ レタス トマト きゅうり キウイフルーツ	海藻類 魚類
6	水	ぎょうざの かわピザ	とうふステーキ (ツナマヨコーン) エリンギとベーコンのバターソテー かき	いちごジャムスコーン	はくりきこ あぶら マヨネーズ マカロニ バター	とうふ ツナ ベーコン	とうもろこし パセリ エリンギ たまねぎ ほうれんそう かき	きのこ類 肉類
7	木	フルーチェ	とりにくのみそからめやき ゆできゃべつ こまつなのこびたし みかん缶	かぼちゃクリームパン	みそ さとう	とりにく しらす あぶらあげ	きゃべつ こまつな はくさい にんじん みかん缶	果実類 卵類
8	金	パンフディング	さかなのゆやオソース ゆでえだまめ はいにくれんこん パナナ	くろごまゼリー	マヨネーズ ごま	さかな ツナ	にんじん えだまめ れんこん うめぼし パナナ	大豆製品 野菜類
11	月	ラスク	ぶたにくのしょうがいため レタス たらこスリガティ りんご (3未:あおなごまん)	おはぎ	あぶら スリガティ バター	ぶたにく たらこ	しょうが レタス たまねぎ しめじ にんにく のり りんご	いも類 魚類
12	火	マカロニの あべかわ	にくだんごのあますあんかけ ゆできゃべつ ひじきのうめマヨサラダ オレンジ	ぐるぐるクッキー	さとう かたくりこ あぶら ごま マヨネーズ	ぶたひきにく かにかま	パイン缶 たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ ひじき きゅうり とうもろこし うめぼし オレンジ	海藻類 きのこ類
13	水	バタートースト	しおやきそば おからサラダ もも缶	バナナ りんご	ちゅうかめん あぶら マヨネーズ	ぶたにく おから ツナ	たまねぎ にんじん きゃべつ にんにく あおのり きゅうり とうもろこし もも缶	果実類 卵類
ピクニック 14	木	ジャムヨーグルト	☆おたのしみべんとう☆		たこやき			
15	金	じゃがりター	さかなのカレームニエル ゆでえだまめ かぼちゃのクリーミーサラダ みかん缶	たきこみむすび	はくりきこ あぶら バター マヨネーズ	さかな えび クリーム	えだまめ かぼちゃ たまねぎ きゅうり みかん缶	葉菜類 肉類
18	月	バナナ	けんちょう おまめとりんごのいりどりサラダ キウイフルーツ	いろいろ	さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ	とうふ しらす たいす ハム	だいこん にんじん りんご えだまめ キウイフルーツ	きのこ類 海藻類
19	火	ごへいもち	ワンタンスープ れんこんのしおきんぴら ちゅうかサラダ パイン缶	ピザふうトースト	ワンタンのかわ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま	ぶたにく ぶたひきにく ツナ	きゃべつ にんじん たら れんこん ピーマン きゅうり パイン缶	いも類 大豆製品
20	水	チョコっと フレンチ	ポークビーンズ くらげとだいこんのサラダ パナナ	ヨーグルト	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	たいす ぶたにく くらげ ハム	たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん きゅうり パナナ	野菜類 魚類
誕生会 21	木	フルーチェ	❁おたのしみランチ❁		マロンクリームパン			
22	金	いそベマカロニ	レバーのマリアソース レタス ごもくひじき もも缶	こまつなとツナの みそおにぎり	かたくりこ さとう あぶら	ぶたレバー あぶらあげ たいす	しょうが レタス ひじき こんにゃく いんげん にんじん もも缶	果実類 きのこ類
25	月	かぼちゃの チーズやき	こんさいのごまだれに わふうサラダ オレンジ	おからのパウンドケーキ	さつまいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	とりにく みそ ツナ かつおぶし とうふ	にんじん れんこん だいこん ごぼう いんげん こんにゃく きゅうり もやし オレンジ	卵類 葉菜類
26	火	ホットケーキ	さかなのマヨチーズコーンやき ハンサンスー バナナ	とうにゅうゼリーの くろみつかけ	マヨネーズ はるさめ さとう ごまあぶら ごま	さかな チーズ ハム	とうもろこし にんじん きゅうり パナナ	野菜類 海藻類
27	水	ももヨーグルト	とうふのにくみそグラタン やきじゃが ツナのりナムル みかん	カレーパン	マヨネーズ さとう じゃがいも ごまあぶら	とうふ ぶたひきにく みそ ツナ	しそ あおのり こまつな もやし のり みかん	根菜類 きのこ類
28	木	ジャムサンド	とうふのキッシュ かりこりいりこ あますにんじん キウイフルーツ	りんご みかん	さとう ごま あぶら	たまご ベーコン とうふ クリーム チーズ いりこ ツナ	ほうれんそう しめじ にんじん たまねぎ キウイフルーツ	肉類 いも類
29	金	あべかわもち	チキンカレー きゃべつのおこんぶサラダ きりぼしだいこんとベーコンのもの パイン缶 (3未:ゆかりごまん)	とうふバナナマフィン	じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく きゃべつ しおこんぶ きゅうり れもんじる きりぼしだいこん パイン缶	魚類 大豆製品

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。