

## 11月給食献立表(幼児食)



曜日	月	火	水	木	金	土
日付						
昼食	<p>今年は、毎月1品世界各地の様々な料理を取り入れていきます。 27日(木)【担々麺】</p> <p>担々麺は、<b>中国</b>の料理です。中国四川省の成都で天枰棒(両端に荷をかけ物を運ぶための棒。中央を方にあてかついで運ぶ)を担いで売り歩いてきたことから担々麺という名前になったそうです。</p>					
午後のおやつ						
食材						

## ☑みどりの栄養

野菜・果物・海藻・きのこ類を使ったビタミンを多く含む料理です。

## ☑あかの栄養

肉・魚・豆・卵などを使った、血や肉となるたんぱく質を多く含む料理です。

## ☑きいろの栄養

ごはん・めん類・パン類・いも類など、エネルギー源となる主食です。

## ☑しろの栄養

かつお節や昆布など、うま味成分のだしを使った料理で、子どもの味覚を育てます。

## 1日

ミートソーススパゲッティ  
枝豆サラダ  
スープ  
フルーツ

お菓子  
麦茶

玉葱・人参・豚肉・スパゲッティ・トマト・きゅうり・ハム・枝豆・大豆・キャベツ

日付	3日	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	振替休日	ごはん 鯖の塩焼き すき昆布煮 みそ汁 フルーツ	醤油ラーメン ジャーマンポテト フルーツ	ごはん 豚肉の生姜焼き 青梗菜のコーンとえ みそ汁 ヨーグルト	タコライス じゃがいもとクリーム チーズの青のり和え スープ ゼリー	わかめうどん 白身魚フライ フルーツ
午後のおやつ		お菓子 牛乳	あずきロール 牛乳	お菓子 牛乳	枝豆入りマカロニ 牛乳	お菓子 麦茶
食材		米・鯖・刻み昆布・ちくわ・人参・白滝・絹さや・なす	中華麺・豚肉・ニラ・もやし・ウインナー・玉葱・じゃが芋	米・玉葱・豚肉・生姜・コーン・人参・青梗菜・ハム・わかめ・えのき	米・レタス・トマト・玉葱・豚肉・じゃが芋・クリーム・チーズ・小松菜	うどん・鶏肉・ほうれん草・人参・わかめ・玉葱・白身魚フライ

## ☆給食参観☆

## ☆給食参観☆

日付	10日	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	チキンライス さつまいもグラタン ブロッコリー スープ ゼリー	和風スパゲッティ キャベツとひじきの マヨサラダ スープ フルーツ	ごはん 鮭の西京焼き 切干大根煮 すまし汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の照り焼き ごまあえ みそ汁 フルーツ	納豆ごはん ささみときゅうりの マヨポン和え 炒め野菜のみそ汁 フルーツ	ちゃんぽんラーメン コロコロポテト フルーツ
午後のおやつ	ペンネかりんとう 牛乳	おにぎり 麦茶	ねじりシュガーパイ 牛乳	お菓子 牛乳	メープルバナナマフィン 牛乳	お菓子 麦茶
食材	米・鶏肉・玉葱・ベーコン・チーズ・さつま芋・ブロッコリー・コーン・キャベツ	パスタ・ベーコン・舞茸・椎茸・トマト・ハム・ひじき・キャベツ・かぶ・かぶ菜	米・鮭・絹さや・白滝・さつま揚げ・人参・切干大根・豆腐・ほうれん草	米・鶏肉・もやし・人参・キャベツ・小松菜・えのき・青梗菜	米・納豆・チーズ・もやし・きゅうり・ささみ・キャベツ・ごぼう・玉葱・干し椎茸	中華麺・豚肉・葱・コーン・玉葱・キャベツ・人参・じゃが芋・粉チーズ

日付	17日	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	サンドウィッチ もちもち青のりポテト ミネストローネ ヨーグルト	ごはん 鰯のコーンマヨ焼き いそ和え みそ汁 ゼリー	なめこうどん かにかまの磯辺揚げ スティック大根 フルーツ	ごはん 豚肉のしぐれ煮 ポテトサラダ みそ汁 フルーツ	3色丼 メンチカツ チョレギ風サラダ みそ汁 フルーチェ	鮭とほうれん草の スパゲッティ キャベツのサラダ スープ フルーツ
午後のおやつ	ちくわとたくあんのチャーハン 麦茶	お菓子 牛乳	枝豆としらすのおにぎり 麦茶	スノーボールクッキー 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 麦茶
食材	食パン・コーン・ブロッコリー・レタス・エビ・なす・セロリ・キャベツ・玉葱	米・鰯・コーン・もやし・人参・ほうれん草・油揚げ・葱	うどん・人参・鶏肉・なめこ・玉葱・かにかま・大根	米・豚肉・白滝・ごぼう・生姜・魚肉ソーセージ・きゅうり・人参・じゃが芋・油揚げ・青梗菜	米・鮭・コーン・ツナ・メンチカツ・わかめ・トマト・キャベツ・ほうれん草・えのき	パスタ・鮭・玉葱・ほうれん草・人参・キャベツ・もやし

## ☆世界の料理☆

日付	24日	25日	26日	27日	28日	29日
昼食	振替休日	ごはん 肉豆腐 南瓜とさつま芋のサラダ みそ汁 ヨーグルト	担々麺 肉まん ブロッコリーサラダ フルーツ	ふりかけごはん 鶏肉のマーマレード焼き わかめとしらすの かりかりサラダ すまし汁 フルーツ パパロア 麦茶	ハヤシライス 春雨サラダ スープ ゼリー	焼きうどん ナムル わかめスープ フルーツ
午後のおやつ		ベリーチーズスコーン 牛乳	とうもろこしと干しエビのおにぎり 麦茶		お菓子 牛乳	お菓子 麦茶
食材		米・豚肉・椎茸・白滝・絹さや・玉葱・豆腐・南瓜・さつま芋・ベーコン・もやし	中華麺・青梗菜・豚肉・肉まん・ハム・ブロッコリー・パプリカ	米・ふりかけ・鶏肉・コーン・枝豆・油揚げ・しらす・トマト・わかめ・葱	米・グリーンピース・玉葱・じゃが芋・豚肉・ハム・コーン・人参・きゅうり・春雨・もやし	うどん・人参・キャベツ・もやし・ウインナー・ぜんまい・ほうれん草・わかめ

