



	1日(水)	2日(木)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)
	16日(木)	15日(水)	17日(金)	24(金)	20日(月)	29日(水)
献立	レーズンパン 鮭のムニエル ほうれん草と人参の和風サラダ ウインナーと大根のコンソメスープ 果物(みかん)	御飯 鶏肉の松風焼き(卵、牛乳、小麦不使用) 大豆のひじき煮 えのきときゃべつのみそ汁 果物(りんご)	御飯 豚肉のリンゴソース煮 きゅうりとわかめの酢の物 だいこんと揚げのみそ汁 果物(みかん)	御飯 さばのみそ煮 もやしときゅうりのナムル 中華風コーンスープ 果物(バナナ)	御飯 麻婆豆腐 小松菜とツナのポン酢和え さつまいもとわかめのみそ汁 果物(みかん)	御飯 白身魚のフライ(卵、小麦不使用) ひじきのごま風味サラダ(マヨドレ) にんじんポタージュ 果物(りんご)
材料	NEGLEーストラウト40g×1ヶ アトランティックサーモン 食塩 こしょう 薄力粉 有塩バター キャベツ ほうれんそう にんじん いりごま 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 味の素KKコンソメ 食塩 たまねぎ ウインナー(卵不使用) だいこん パセリ みかん	<u>精白米</u> 鶏もも皮なしひき肉 たまねぎ 片栗粉 豆腐(絹ごし) 三温糖 すりみそ いりごま ブロッコリー ひじき 水煮だいず サラダ油 にんじん 油揚げ だし こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖 <u>すりみそ</u> かつお・昆布だし えのきたけ キャベツ ねぎ りんご	<u>精白米</u> 豚もも たまねぎ りんご しょうが <u>すりみそ</u> こいくちしょうゆ 料理酒 レモン果汁 にんじん きゅうり ちりめんじゃこ カットわかめ 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ <u>すりみそ</u> かつお・昆布だし だいこん 油揚げ かいわれ みかん	<u>精白米</u> さば しょうが <u>すりみそ</u> 本みりん 三温糖 かつお・昆布だし だいこん きゅうり 緑豆もやし にんじん ごま ごま油 かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 上白糖 中華味 水 冷凍コーン 鶏卵 たまねぎ 食塩 こいくちしょうゆ 片栗粉 かいわれ バナナ	<u>精白米</u> ごま油 にんにく しょうが にんじん 豚ももミンチ 白ねぎ 三温糖 こいくちしょうゆ <u>すりみそ</u> 豆腐(絹ごし) にら 片栗粉 中華味 こまつな えのきたけ ツナ缶 味ぽん <u>すりみそ</u> かつお・昆布だし さつまいも カットわかめ みかん	<u>精白米</u> たら 食塩 こしょう 片栗粉 牛乳 コーンフレーク 大豆油 キャベツ ひじき こいくちしょうゆ きゅうり 冷凍コーン 日清 マヨドレ ごま こいくちしょうゆ にんじん たまねぎ 水 味の素KKコンソメ 牛乳 豆乳(調整豆乳) 食塩 こしょう ホイップクリーム りんご

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

	10日(金)	13日(月)	14日(火)	22日(水)
	21日(火)	30日(木)	27日(月)	28日(火)
献立	スパゲッティミートソース 大根のツナ煮 たまねぎとウインナーのコンソメスープ 普:小魚ぼんせん 粗・押:まんまるソフトせんべい ペ・管:ゼリー	御飯 さわらの塩焼き だいこんと油揚げのやわらか煮 おつゆふとわかめのみそ汁 果物(りんご)	パン(イエローロール) 牛肉と大豆のカレー炒め かぼちゃの含め煮 白菜とベーコンのスープ ヨーグルト	北海道ミルクパン 鶏の竜田揚げ さつまいもスティック たまねぎとにんじんのコンソメスープ プリン
材料	スパゲッティ オリーブ油 牛ももミンチ ホールトマト水煮缶 味の素KKコンソメ 料理酒 たまねぎ にんにく 上新粉 有塩バター トマトケチャップ ウスターソース 上白糖 <u>だいこん</u> にんじん ツナ缶 味の素KKコンソメ 本みりん こいくちしょうゆ 味の素KKコンソメ 食塩 たまねぎ ウインナー(卵不使用) パセリ 水 小魚ぼんせん まんまるソフトせんべい ゼリー	<u>精白米</u> さわら 食塩 キャベツ だいこん にんじん 油揚げ 料理酒 かつお・昆布だし 三温糖 こいくちしょうゆ <u>すりみそ</u> かつお・昆布だし カットわかめ おつゆふ かいわれ りんご	NEGイエロー30g×1ヶ 牛肉 もも肉 食塩 こしょう たまねぎ エリンギ 水煮だいず ほうれんそう 大豆油 トマトケチャップ 料理酒 カレー粉 食塩 かぼちゃ かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 上白糖 はくさい ベーコン たまねぎ 味の素KKコンソメ 食塩 水 ソフール	北海道ミルクパン 鶏もも皮なし しょうが こいくちしょうゆ 料理酒 片栗粉 サラダ油 ブロッコリー さつまいも サラダ油 食塩 味の素KKコンソメ 食塩 たまねぎ にんじん 冷凍コーン パセリ とろけるプリン(卵不使用) 牛乳 らくらくホイップ お楽しみ給食 「バイキング」

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	373Kcal	タンパク質	16.1g	脂質	11.3g	カルシウム	102mg	鉄	1.9mg	ビタミンA	164μg
ビタミンB1	0.24mg	ビタミンB2	0.19mg	ビタミンC	26mg	食物繊維	3.7g	食塩相当量	2.2g		

★ 地元のおやさい使っています!

(普賢寺ふれあいの駅より納品)

精白米 すりみそ だいこん



★ 給食試食会のお知らせ

11月2日(木) 12:15~12:55
むらさき組保護者様対象

9日(木) 12:15~12:55
あか組保護者様対象

給食試食のほか、調理実演を行う食育
ワンポイント講座があります!

★食育の取組★「バイキング」
22日(水)・28日(火)

- 下記の目的で取り組んでいます。
- ①いつもと違う環境で食べてみる
配膳の仕方を変えたり、食器をお弁当箱にします。
 - ②自分で選ぶ、取る、運ぶ
自分でできた経験を積みます。
 - ③コミュニケーションを楽しむ
「どれにする?」「いくつ食べる?」など、職員とのやりとりを楽しみます。
*クラスごとに取組方法は異なります。