



# 11月の献立表

ベビーから一れ 令和3年 11月

曜日	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		
日付	1	17 (水)		2	16		15(月)	七五三メニュー	4	18		5	19		6	20		
給食	具だくさんきつねうどん かぼちゃの煮物 フルーツ			ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル スープ フルーツ			お赤飯風ごはん ささみのおろし煮 青菜の和え物 すまし汁 フルーツ			ごはん 鶏の照り焼き 三色きんぴら お味噌汁 フルーツ			おからパン チリコンカン コールスロー スープ フルーツ			トマトライス おやさいサラダ スープ フルーツ		
おやつ	にんじん蒸しパン			お好み焼き			ゼリーパフェ			マカロニスープ			わかめおにぎり			むしパン		
材料	うどん 油揚げ かまぼこ 豚肉 もやし だいこん じんじん ねぎ かぼちゃ フルーツ / ホットケーキミックス 牛乳 にんじん			精白米 豆腐 豚ひき肉 にんじん にら ねぎ しょうが もやし きゅうり ごま 青梗菜 フルーツ / キャベツ 豆腐 チーズ 卵			精白米 小豆 鶏肉 だいこん さつまいも ほうれんそう わかめ ぶ フルーツ / フルーツゼリー ヨーグルト			精白米 鶏肉 いんげん じゃがいも にんじん ごぼう れんこん ほうれんそう ねぎ フルーツ / たまねぎ にんじん キャベツ マカロニ			おからパン 合挽き肉 金時豆 大豆 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり マヨネーズ えのき しめじ フルーツ / 精白米 わかめ			精白米 豚ひき肉 たまねぎ ビーマン ケチャップ キャベツ にんじん きゅうり ツナ コーン マカロニ フルーツ / 蒸しパン		
日付	8	22		9			10	24		11	25		12	26		13	27	
給食	ご飯 鶏大根 きゃべつの塩昆布和え みそ汁 フルーツ			五目まぜごはん お豆腐チャンプルー 里芋の煮っころがし すまし汁 フルーツ			ナポリタン ブロッコリーサラダ スープ フルーツ			三色丼 根菜煮 すまし汁 フルーツ			納豆ごはん かじきのお野菜あんかけ きゅうり和え 味噌汁 フルーツ			焼きうどん おやさいの和え物 スープ フルーツ		
おやつ	ツナマヨトースト			フルーツポンチ			ホットサンド			フルーツヨーグルト			ふかしいも			焼きおにぎり		
材料	精白米 鶏肉 大根 にんじん キャベツ もやし たまねぎ わかめ フルーツ / 食パン ツナ マヨネーズ			精白米 れんこん にんじん しいたけ いんげん 油揚げ 豆腐 ほうれんそう もやし たまご 豚肉 さといも だいこん フルーツ / フルーツ			スパゲッティ たまねぎ にんじん ビーマン 鶏肉 ブロッコリー コーン キャベツ フルーツ / 食パン ハム チーズ			精白米 鶏ひき肉 たまご ほうれんそう ごぼう にんじん れんこん ねぎ しいたけ ぶ フルーツ / ヨーグルト コーン フレーク ジャム フルーツ			精白米 納豆 めかじき たまねぎ にんじん もやし ビーマン きゅうり 塩昆布 だいこん フルーツ / さつまいも 牛乳			うどん 豚肉 にんじん キャベツ いんげん ほうれんそう しめじ たまねぎ じゃがいも フルーツ / 精白米		
日付	29			30			お楽しみ会											
給食	ごはん 豚とお野菜の甘辛炒め ひじきとレンコンのサラダ お味噌汁 フルーツ			サンドイッチ ポークシチュー マカロニサラダ フルーツ														
おやつ	小豆のおやき			カップケーキ														
材料	精白米 豚肉 たまねぎ なす ビーマン しめじ ひじき にんじん れんこん ツナ はくさい ねぎ フルーツ / 小豆 ホットケーキミックス 牛乳			食パン たまご ハム チーズ マヨネーズ 豚肉 にんじん ほうれんそう しめじ マカロニ ブロッコリー コーン フルーツ / りんご ホットケーキミックス 牛乳														

**【飲み物について】**  
朝おやつ、給食、午後おやつのうち、1回を牛乳、2回を麦茶で提供します。

**【朝おやつについて】**  
ポーロ、ビスケット、クッキー、クラッカー、せんべい、チーズなどを、ローテーションで提供しています。

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

**今月の平均エネルギー供給量**

- エネルギー 473 kcal
- タンパク質 18.1 g



**今月のフルーツ(予定)**  
柑橘類、バナナ、りんご など

**七五三のお祝いについて**

11月15日は七五三。子どもの健やかな成長をお祝いする行事です。  
3歳、5歳、7歳を節目としてお祝いをします。  
昔も今も、子供の成長は大変喜ばしいことです。

年齢に関係なく、ご家族そろって成長を願い過さず日にはいかがでしょうか