



11月の献立表

八戸学院幼稚園

(1・2歳児)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 ～ 土 ～	照り焼き丼 もやしとわかめのナムル さつま芋のみぞ汁	米、さつまいも、 片栗粉、ごま油、 ごま、砂糖、油、 ビスコ、パウム クーヘン	牛乳、鶏もも肉、 卵、白みそ	もやし、たまね ぎ、にんじん、こ まつな、カットわ かめ	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、本 みりん、鶏ガラだ しの素、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 バウムクーヘン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	440 kcal 16.6 g 15.6 g 219 mg
3 ～ 月 ～	文化の日							
04 ～ 火 ～	ごはん 豚肉の甘辛炒め ほうれん草と切干の和え物 キヤベツのみぞ汁	米、砂糖、油、ミ ルクサブレ、星た べよ	牛乳、豚肉、白 みそ、かまぼこ	ほうれんそう、た まねぎ、キヤベ ツ、にんじん、え のきだけ、切り干 したいこん	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、本 みりん	牛乳 星たべよ 麦茶 ミルクサブレ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	431 kcal 12.9 g 14.7 g 340 mg
05 ～ 水 ～	ごはん キウイフルーツ 赤魚のしようが焼き れんこんのきんぴら せんべい汁	米、かやせん べい、砂糖、ご ま、ごま油、片栗 粉、ビスコ、あん ばん	牛乳、あかうお、 油揚げ	れんこん、キウイ フルーツ、にんじん、 だいこん、たまね ぎ、いんげん、ごぼ う、しょうが	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、本 みりん、めんつ ゆ、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 あんばん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	417 kcal 15.8 g 9.6 g 223 mg
06 ～ 木 ～	タンメン のり塩ポテトコロッケ プロッコリーとちくわのサラダ バナナ	ゆで中華めん、じや がいも、油、パン 粉、和風ドレッシ ング、小麦粉、黒砂 糖、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、ちく わ、調製豆乳	バナナ、ブロッコ リー、もやし、キヤ ベツ、たまねぎ、 にんじん、赤ピー マン、あおさ	しょうゆ、鶏ガラ だしの素、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 黒糖蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	402 kcal 14.6 g 12.5 g 179 mg
07 ～ 金 ～	マー婆ー丼 ヨーグルト 寒天サラダ トマト きのこの中華スープ	米、和風ドレッシ ング、油、片栗 粉、砂糖、ハッ ピーターン、ク ラッカー	ヨーグルト、木綿 豆腐、豚ひき肉、 鶏ささみ、白み そ、牛乳	にんじん、ねぎ、トマ ト、キヤベツ、たまねぎ、チ ンゲン菜、エリゴ、えのきた け、かんてん、ブルー リージャム、しょうが、にん にく	牛乳 ハッピーターン 麦茶 クラッカーサンド	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	419 kcal 16.8 g 11.8 g 263 mg	
08 ～ 土 ～	ねぎ塩豚丼 オクラの梅和え 小松菜のみぞ汁	米、油、砂糖、白 い風船、せんべ い	牛乳、豚肉、白 みそ、かつお節	オクラ、にんじん、 ねぎ、こまつな、きゅ うり、えのきだけ、う め干し、野菜ジュー ス、にんにく	かつお・昆布だ し汁、甘酢、本み りん、しょうゆ、食 塩	牛乳 白い風船 野菜ジュース せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	406 kcal 14.6 g 12.1 g 202 mg
10 ～ 月 ～	カレーうどん 野菜卵焼き キヤベツとささみのサラダ バナナ	ゆでうどん、じや が芋、和風ドレッ シング、油、ビス コ、たい焼き	牛乳、卵、豚肉、 鶏ささみ、豚ひき 肉、油揚げ	バナナ、キヤベツ、 たまねぎ、にんじ ん、ほうれんそう、赤 ピーマン、ねぎ、刻 みこんぶ	かつお・昆布だ し汁、カレールウ	牛乳 ビスコ 麦茶 ミニたい焼き	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	403 kcal 15.8 g 15.7 g 245 mg
11 ～ 火 ～	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 ほうれん草のみぞ汁	米、さつまいも、 砂糖、白い風船	鶏もも肉、牛乳、 白みそ、油揚げ	ほうれんそう、た まねぎ、にんじ ん、またいたけ、え だまめ、ひじき、 にんにく	かつお・昆布だ し汁、フル チエ、しょうゆ、本 みりん、食塩、パ セリ粉	牛乳 白い風船 麦茶 フルーチェ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	405 kcal 17.3 g 11.7 g 218 mg
12 ～ 水 ～	コッペパン チーズ 白身フライ 白菜のフレンチサラダ 豆乳スープ	コッペパン、パン 粉、小麦粉、油、フ レンチドレッシング、 エバース、ハッ ピーターン	たら、調製豆乳、 チーズ、卵、牛 乳	はくさい、にんじ ん、たまねぎ、 きゅうり、コーン、 いんげん	中濃ソース、コン ソメ、食塩	牛乳 ウエハース 豆乳 ハッピーターン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	432 kcal 20.3 g 21.0 g 494 mg
13 ～ 木 ～	ちらし寿し みかん ぶりの照り焼き 小松菜のごまみぞ和え 花麩のすまし汁	米、砂糖、すりごま、 焼ぶ、片栗粉、ビス ケット、プリン	牛乳、ぶり、卵、 白みそ、油揚げ	こまつな、みかん、に んじん、ごぼう、きぬさや、 えのきだけ、しめじ、万 能ねぎ、かんびら (乾)、干しいたけ、焼 きのり	かつお・昆布だ し汁、酢、しょう ゆ、みりん	牛乳 ピスケット 麦茶 プリン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	435 kcal 19.0 g 15.1 g 269 mg
14 ～ 金 ～	ごはん 厚揚げのケチャップ煮 プロッコリーのおかか和え かぶのみぞ汁	米、油、片栗粉、 ビスコ、せんべい	牛乳、生揚げ、 豚肉、白みそ、 かつお節	プロッコリー、にんじ ん、かぶ、たまね ぎ、コーン、ピーマ ン、カットわかめ、野 菜ジュース	かつお・昆布だ し汁、ケチャッ プ、中濃ソース、 しょうゆ、食塩、 パセリ粉	牛乳 ビスコ 野菜ジュース せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	406 kcal 14.3 g 11.5 g 258 mg
15 ～ 土 ～	ひじきチャーハン パンパンジーサラダ 春雨スープ	米、ごまドレッシ ング、はるさめ、 ごま油、ココア エハース、星た べよ	牛乳、鶏ささみ、 ベーコン、調製 豆乳	もやし、にんじん、 きゅうり、チング ゲン菜、コーン、ピーマ ン、しめじ、えのき だけ、ひじき	しょうゆ、本み りん、鶏ガラだ しの素、食塩	牛乳 ココアウエハース 豆乳 星たべよ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	419 kcal 15.4 g 16.0 g 310 mg

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。
特に肌寒くなってくる11月は、白菜やほうれん草、大根、みかん、ぶりなどが旬を迎えます。
旨味や栄養が増した旬の食材を味わい、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
17 ～ 月 ～	ごはん 八宝菜 大学芋 肉団子スープ	米、さつまいも、 油、砂糖、片栗 粉、黒ごま、とと やき、ハッピー ターン	牛乳、豚肉、鶏 ひき肉、豚ひき 肉、かまぼこ	はくさい、にんじ ん、ねぎ、うがいそ う、コーン、ねぎ、た けのこ、しいたけ、にん にく、しょうが	しょうゆ、鶏ガラ だしの素、食塩	牛乳 ハッピーターン 麦茶 ととやき	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	453 kcal 15.2 g 15.9 g 147 mg
18 ～ 火 ～	しょうゆラーメン 飲むヨーグルト たけのこしゅうまい れんこんサラダ バナナ	ゆで中華めん、 しゅうまいの皮、 ごま油、片栗粉、 砂糖、ホットケー キ粉、ウェハース	ヨーグルト(ドリン ク)、豚肉、豚ひき 肉、鶏ひき肉、ちく わ、なると、調製豆 乳	バナナ、れんこん、 たまねぎ、たけのこ、 にんじん、いんげ ん、ねぎ、カットわ かめ、しょうが	しょうゆ、本み りん、鶏ガラだ しの素、食塩、ココ ア	牛乳 ウエハース 麦茶 ココア蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	413 kcal 15.2 g 13.6 g 402 mg
19 ～ 水 ～	ごはん 鶏の塩からあげ コーンサラダ ごぼうのみぞ汁	米、片栗粉、油、 フレンチドレッシ ング、砂糖、ビス コ	鶏もも肉、白み そ、牛乳、きな粉	キャベツ、コー ン、ごぼう、きゅう り、にんじん、万 能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だ し汁、本みりん、 食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 牛乳もち	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	413 kcal 15.4 g 12.3 g 228 mg
20 ～ 木 ～	ごはん ごま塩 肉じゃが チンゲン菜のナムル 豆腐のみぞ汁	米、じやが芋、ご ま油、油、砂糖、 ごま、白い風船	牛乳、ヨーグルト、 木綿豆腐、豚 肉、白みそ	チンゲン菜、たま ねぎ、大豆もやし、 にんじん、赤ピーマ ン、まいかけ、ねぎ、 いんげん	かつお・昆布だ し汁、しょ うゆ、本みりん、 鶏ガラだ しの素、食塩	牛乳 白い風船 麦茶 ヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	405 kcal 15.9 g 12.3 g 295 mg
21 ～ 金 ～	ごはん グレープフルーツ 鮭のパン粉焼き 納豆和え 大根のみぞ汁	米、パン粉、食 パン、砂糖、せん べい	牛乳、さけ、挽き わり納豆、白み そ、無塩バター	グレープフルーツ、 こまつな、もやし、 にんじん、だいこん、 万能ねぎ、にんじ く、かぼちゃ	かつお・昆布だ し汁、めんつゆ、 食塩、パセリ粉	牛乳 せんべい 麦茶 かぼちゃサンド	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	424 kcal 18.4 g 10.5 g 167 mg
22 ～ 土 ～	トマツナスパゲティ ジャーマンポテト 茹でプロッコリー	スパゲティ、じや が芋、油、砂糖、 ココアウエハース 、ハッピーターン	牛乳、ツナ油漬 缶、ウインナー ^{ソーセージ} 、 調製豆乳	プロッコリー、た まねぎ、ホールト マト缶詰、にんじ ん、ピーマン、パ セリ	ケチャップ、食 塩、コンソメ	牛乳 ココアウエハース 豆乳 ハッピーターン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	422 kcal 16.7 g 18.2 g 265 mg
24 ～ 月 ～	振替休日							
25 ～ 火 ～	ごはん オレンジ あじのかば焼き風 白菜の中華和え ふのりのみぞ汁	米、片栗粉、油、 砂糖、ごま油、黒砂 糖、ホットケーキ粉	牛乳、あじ、白み そ、凍り豆腐、調 製豆乳	はくさい、オレンジ 、きゅうり、だいこん(た くあん)、万能ねぎ、 ふのり(素手)、干し しらす、どう、じゅう が	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、本 みりん、甘酢	牛乳 ウエハース 麦茶 レーズンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	422 kcal 15.6 g 13.2 g 442 mg
26 ～ 水 ～	食パン チキンスープ いちごジャム チーズ クリームコロッケ プロッコリーのフレンチサラダ	食パン、小麦 粉、パン粉、フレ ンチドレッシング、 油、せんべい	牛乳、鶏もも肉、 チーズ、かに水 煮缶、卵	みかん、ブロッコ リー、たまねぎ、 いちごジャム、に んじん、コーン、 きぬさや、しめじ	コンソメ、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 みかん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	412 kcal 16.6 g 13.0 g 219 mg
27 ～ 木 ～	ごはん 鶏肉のごまみぞ焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し 五目汁	米、さといも、砂 糖、すりごま、焼 きドーナツ、ビス コ	牛乳、鶏もも肉、 さつま揚げ、白 みそ	こまつな、にんじ ん、だいこん、ね ぎ、ごぼう	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、本 みりん、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	406 kcal 15.8 g 11.7 g 251 mg
28 ～ 金 ～	カレーライス 海藻サラダ トマト りんご	米、じやが芋、和風 ドレッシング、油、 ココアウエハース、 誕生日ケーキ	牛乳、豚肉、ちく わ	りんご、トマト、た まねぎ、キヤベ ツ、にんじん、オ レンジビーマン、 海藻ミックス	カレールウ	牛乳 誕生日ケーキ 麦茶 ココアウエハース	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	421 kcal 12.3 g 15.7 g 237 mg
29 ～ 土 ～	焼肉丼 ほうれん草のしらす和え 切干大根のみぞ汁	米、油、白い風 船、星たべよ	牛乳、豚肉、白 みそ、しらす干し	ほうれんそう、た まねぎ、にんじん、 ねぎ、しめじ、に ら、切り干しだ				



11月の献立表

八戸学院幼稚園

日 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 ～ 土 ～	照り焼き丼 もやしとわかめのナムル さつま芋のみぞ汁 牛乳	米、さつまいも、片栗粉、ごま油、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、白みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー 415 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 10.5 g カルシウム 170 mg
3 ～ 月 ～	文化の日					
04 ～ 火 ～	ごはん 豚肉の甘辛炒め ほうれん草と切干の和え物 キャベツのみぞ汁	牛乳	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、白みそ、かまぼこ	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきだけ、切り干しだいこん	エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.9 g カルシウム 163 mg
05 ～ 水 ～	ごはん キウイフルーツ 赤魚のしょうが焼き れんこんのきんぴら せんべい汁	牛乳	米、かやせんべい、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉	牛乳、あかうお、油揚げ	れんこん、キウイフルーツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、いんげん、ごぼう、しょうが	エネルギー 410 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 8.2 g カルシウム 173 mg
06 ～ 木 ～	タンメン のり塩ボテコロッケ プロッコリーとちくわのサラダ バナナ	牛乳	ゆで中華めん、じやがいも、油、パン粉、和風ドレッシング、小麦粉	牛乳、豚肉、ちくわ	バナナ、ブロッコリー、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、あおさ	エネルギー 398 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 13.5 g カルシウム 164 mg
07 ～ 金 ～	マーボー丼 寒天サラダ トマト きのこの中華スープ	ヨーグルト	米、和風ドレッシング、油、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささみ、白みそ	にんじん、ねぎ、トマト、キャベツ、たまねぎ、チングン菜、エリンギ、えのきだけ、かんてん、にんにく、しょうが	エネルギー 372 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 7.1 g カルシウム 158 mg
08 ～ 土 ～	ねぎ塩豚丼 オクラの梅和え 小松菜のみぞ汁 牛乳	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、白みそ、かつお節	オクラ、にんじん、ねぎ、こまつな、きゅうり、えのきだけ、うめ干し、にんにく	かつお・昆布だし汁、甘酢、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 425 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 14.1 g カルシウム 178 mg
10 ～ 月 ～	カレーうどん 野菜卵焼き キャベツとささみのサラダ バナナ	牛乳	ゆでうどん、じやが芋、和風ドレッシング、油	牛乳、卵、豚肉、鶏ささみ、豚ひき肉、油揚げ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、赤ピーマン、ねぎ、刻みこんぶ	エネルギー 371 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.4 g カルシウム 207 mg
11 ～ 火 ～	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 ほうれん草のみぞ汁	小魚	米、さつまいも、砂糖、ごま	鶏もも肉、白みそ、いわし(煮干し)、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ひじき、にんにく	エネルギー 389 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 8.5 g カルシウム 163 mg
12 ～ 水 ～	コッペパン 白身フライ 白菜のフレンチサラダ 豆乳スープ	チーズ	コッペパン、パン粉、小麦粉、油、フレンチドレッシング	たら、調製豆乳、チーズ、卵	はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、いんげん	エネルギー 375 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.1 g カルシウム 138 mg
13 ～ 木 ～	ちらし寿司 ぶりの照り焼き 小松菜のごまみそ和え 花麩のすまし汁	みかん	米、砂糖、すりごま、焼ふ、片栗粉	牛乳、ぶり、卵、白みそ、油揚げ	こまつな、みかん、にんじん、ごぼう、きなさや、えのきだけ、しめじ、万能ねぎ、かんぴょう、干しうき、焼きのり	エネルギー 450 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.6 g カルシウム 233 mg
14 ～ 金 ～	お弁当日					
15 ～ 土 ～	ひじきチャーハン パンパンジーサラダ 春雨スープ 牛乳	パン	米、ごまドレッシング、はるさめ、ごま油	牛乳、鶏ささみ、ベーコン	もやし、にんじん、きゅうり、チングン菜、コーン、ピーマン、しめじ、えのきだけ、ひじき	エネルギー 372 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 12.9 g カルシウム 147 mg

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。
特に肌寒くなってくる11月は、白菜やほうれん草、大根、みかん、ぶりなどが旬をを迎えます。
旨味や栄養が増した旬の食材を味わい、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



日 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
17 ～ 月 ～	ごはん 八宝菜 大学芋 肉団子スープ	牛乳	米、さつまいも、油、砂糖、片栗粉、黒ごま	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、豚ひき肉、かまぼこ	はくさい、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、ねぎ、たけのこ、しいたけ、にんにく、しょうが	エネルギー 464 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 154 mg	
18 ～ 火 ～	しょうゆラーメン 飲むヨーグルト れんこんサラダ バナナ	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、ごま油、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、豚肉、豚ひき肉、ちくわ、なると	バナナ、れんこん、たまねぎ、たけのこ、にんじん、いんげん、ねぎ、カットわかめ、しょうが	エネルギー 429 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 12.7 g カルシウム 157 mg		
19 ～ 水 ～	ごはん 鶏の塩からあげ コーンサラダ ごぼうのみぞ汁	小魚	米、片栗粉、油、フレンチドレッシング、ごま	鶏もも肉、白みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、コーン、ごぼう、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、しょうが	エネルギー 394 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 8.3 g カルシウム 146 mg	
20 ～ 木 ～	ごはん 肉じゃが チングン菜のナムル 豆腐のみぞ汁	ごま塩 牛乳	米、じやが芋、ごま油、油、砂糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉、白みそ	チングン菜、たまねぎ、大豆もやし、にんじん、赤ピーマン、まいたけ、ねぎ、いんげん	エネルギー 421 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 13.4 g カルシウム 203 mg	
21 ～ 金 ～	ごはん グレープフルーツ 鮭のパン粉焼き 納豆和え 大根のみぞ汁	米、パン粉 牛乳	牛乳、さけ、挽きわり納豆、白みそ	グレープフルーツ、ごま油、牛乳	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、食塩、バセリ粉	エネルギー 408 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 10.0 g カルシウム 173 mg	
22 ～ 土 ～	トマトツナスパゲティ ジャーマンポテト 茹でプロッコリー 牛乳	スパゲティ、じやが芋、油、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、ウインナーソーセージ	プロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン、バセリ	ケチャップ、食塩、コソメ	エネルギー 393 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 13.5 g カルシウム 143 mg	
24 ～ 月 ～	振替休日						
25 ～ 火 ～	ごはん あじのかば焼き風 白菜の中華和え ふのりのみぞ汁	オレンジ 牛乳	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、あじ、白みそ、はくさい、オレンジ、きゅうり、だいこん(たくあん)、万能ねぎ、ふのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、甘酢	エネルギー 402 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 10.2 g カルシウム 199 mg	
26 ～ 水 ～	食パン クリームコロッケ チーズ プロッコリーのフレンチサラダ チキンスープ	いちごジャム チーズ 牛乳	食パン、小麦粉、パン粉、フレンチドレッシング、油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、かに水煮缶	プロッコリー、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、コーン、きぬさや、しめじ	エネルギー 414 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 12.0 g カルシウム 125 mg	
27 ～ 木 ～	ごはん 鶏肉のごまみぞ焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し 五目汁	牛乳	米、さといも、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、白みそ	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 398 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 8.5 g カルシウム 213 mg
28 ～ 金 ～	カレーライス 海藻サラダ トマト りんご	牛乳	米、じやが芋、和風ドレッシング、油、さつま芋ロールケーキ	牛乳、豚肉、ちくわ	りんご、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、オレンジピーマン、海藻ミックス	カレールウ	エネルギー 472 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 15.2 g カルシウム 150 mg
29 ～ 土 ～	焼肉丼 ほうれん草のしらす和え 切干大根のみぞ汁 牛乳	米、油	牛乳、豚肉、白みそ、しらす干し	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、じらし、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、しょうゆ	エネルギー 425 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.2 g カルシウム 186 mg	

11月15日は七五三の日です。

七五三は神社などにお参りし、子どもの健やかな成長を祝う行事で、3歳・5歳・7歳でお祝いします。
昔は長く生きられない乳幼児が多かったため、3歳・5歳・7歳の節目に子どもの成長を神様に感謝し、
お祝いしたことが七五三の由来とされています。

また、七五三で食べる千歳飴は、縁起が良いとされる紅白で着色されており、
「千年生きできますように」という願いが込められています。



※11月のお誕生日会にはさつま芋のロールケーキが付きます。
※仕入れの状況により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。