



# 11月給食予定献立表



第2の我が家  
フレンドランド

日	曜	1歳～5歳児共通献立					1・2歳児	
		主食	汁物	主菜	副菜		午後 おやつ	午前 おやつ
1	金	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
2	土	ごはん	大根と人参の みそ汁	焼魚(ホッケ)	里芋と鶏モモ肉の 筑前煮	小松菜のおかか和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
4	月	振替休日						
5	火	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
6	水	ごはん	キャベツと 小揚げのみそ汁	煮魚(カレイ)	炒り豆腐	ブロッコリーと カニカマの甘酢	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
7	木	ごはん	玉ねぎと卵の みそ汁	チンジャオロース	さつま芋のレモン煮	ほうれん草と 人参のナムル	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
8	金	ほうとううどん		鮭のザンギ風	ちくわ入り人参サラダ	フルーツ	レーズン クッキー	フルーツ 牛乳
9	土	ごはん	大根としめじの スープ	鶏ムネ肉の 塩こうじソテー	大豆の五目煮	チンゲン菜と コーンの和え物	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
11	月	ごはん	チンゲン菜と わかめのみそ汁	豚肉の油淋鶏風	南瓜と天かまの含煮	小松菜のなめ草和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
12	火	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
13	水	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
14	木	ごはん	白菜と ベーコンのスープ	ピザバーグ	じゃが芋と なるとの煮物	きゅうりとキャベツの さわやかサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
15	金	醤油ラーメン		豆腐ナゲット	ブロッコリーと ゆで卵のサラダ	煮豆(白花豆)	スティック パイ	フルーツ 牛乳
16	土	ごはん	ほうれん草と 卵のみそ汁	タラのムニエル	さつま芋と 大根のみそ炒め	チンゲン菜としめじの バターソテー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
18	月	焼き鳥丼	チンゲン菜と 人参のみそ汁	*丼の具 (フルーツ付)	小松菜と 小揚げの煮浸し	キャベツのツナ和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
19	火	ごはん	えのき茸と春雨の スープ	鮭のちゃんちゃん焼き	厚揚げと大根の煮物	さつま芋スティック	チーズ ボール	フルーツ 牛乳
20	水	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
21	木	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
22	金	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
23	土	勤労感謝の日						
25	月	ごはん	大根と青ねぎの みそ汁	肉団子の甘酢あん	しらすと小松菜の 納豆和え	南瓜と クリームチーズのサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
26	火	ごはん	小松菜と わかめのみそ汁	さんまの甘露煮	五目たまご焼き	きゅうりの塩昆布和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
27	水	チキンカレー	クリームコーンと 玉ねぎのスープ	えびとブロッコリーの ガーリックソテー	*カレーの具 (フルーツ付)	ポテトサラダ	フルーツ ゼリー	フルーツ 牛乳
28	木	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
29	金	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
30	土	ごはん	じゃが芋と 青ねぎのみそ汁	MIXベジと 豚挽き肉の焼売	蒸し野菜 (キャベツ・ブロッコリー)	ほうれん草と カニカマのマヨソテー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳



	熱量	たんぱく質	脂質
1～2歳児	497kcal	21.3g	14.1g

\* お弁当給食のカロリーは含まれておりません。

令和6年11月1日