



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	土	ごはん	キャベツと 小揚げのみそ汁	焼魚（ホッケ）	かに玉の銀あん	ほうれん草と人参の ナムル	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
3	月	文化の日						
4	火	ごはん	豆腐と青ネギの みそ汁	親子煮	さつま芋のソテー	小松菜のしらす和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
5	水	ごはん	大根と人参の みそ汁	サバの焼き漬け	五目たまご焼き	ブロッコリーの ごま和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
6	木	わかめ おにぎり	白菜と ベーコンのスープ	豆腐ナゲット	南瓜グラタン	フルーツ	りんご ゼリー	フルーツ 牛乳
7	金	お弁当給食						おやつ 牛乳
8	土	ごはん	小松菜と卵の みそ汁	たらふくニエル	大根と 高野豆腐の含煮	きゅうりの甘酢	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
10	月	ごはん	ほうれん草と 小揚げのみそ汁	チンジャオロース	大豆の五目煮	ブロッコリーの しらす和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
11	火	お弁当給食						おやつ 牛乳
12	水	カレーライス	コーンと春雨の スープ	ささみのレモン煮	白菜と柿のサラダ	*カレーの具 (ゆで卵付)	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
13	木	ごはん	キャベツと 人参のみそ汁	サバの味噌煮	長いもと オクラの納豆和え	トマトと きゅうりの甘酢	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
14	金	醤油ラーメン		鮭のザンギ風	チンゲン菜の おかか和え	煮豆（金時）	きな粉 トースト	フルーツ 牛乳
15	土	ごはん	チンゲン菜と わかめのみそ汁	肉じゃが	ほうれん草と 炒り卵の和え物	トマト・フルーツ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
17	月	ごはん	じゃが芋と 青ネギのみそ汁	鶏モモステーキ	納豆そばろ	ブロッコリーと 人参の中華和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
18	火	お弁当給食						おやつ 牛乳
19	水	ごはん	ほうれん草と 卵のみそ汁	ポテトミートローフ	ひじきと天かまの煮 物	チンゲン菜の なめ茸和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
20	木	ごはん	大根と小揚げの みそ汁	焼魚（鮭）	白菜とツナの炒め煮	きゅうりと カニカマのサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
21	金	オムライス	きのこスープ	エビフライ	*オムライスの具 (フルーツ付)	ブロッコリーと コーンのサラダ	ケーキ	フルーツ 牛乳
22	土	ごはん	キャベツと 丸麩のみそ汁	豚ロースの 味噌照り焼き	茄子の 味噌チーズ焼き	さつま芋のソテー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
24	月	振替休日						
25	火	お弁当給食						おやつ 牛乳
26	水	お弁当給食						おやつ 牛乳
27	木	ごはん	小松菜と 厚揚げのみそ汁	鶏むね肉の 塩こうじソテー	南瓜とちくわの含煮	キャベツと 人参の甘酢	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
28	金	煮込みうどん		すり身の玉ねぎ天	ブロッコリーと トマトのサラダ	煮豆（金時）	クッキー	フルーツ 牛乳
29	土	ごはん	キャベツと 人参のみそ汁	煮魚（カレイ）	厚揚げと大根の含煮	ほうれん草の おひたし	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳



	熱量	たんぱく質	脂質
1～2歳児	482kcal	19.8g	15.8g

* お弁当給食のカロリーは含まれておりません

令和7年11月1日