






日	曜	きゅうしょく	3じおやつ	ざいりょう			10じおやつ	日	曜	きゅうしょく	3じおやつ	ざいりょう			10じおやつ
				ねつとちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちようしをとのえるもの						ねつとちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちようしをとのえるもの	
1	金	むぎごはん りんご さかなのさいきょうやき ほうれんそうのおかかあえ とうふのすましじる	むぎちゃ じゃこのおにぎり	こめ、さとう、むぎ	さかな、とうふ、ちくわ、しら すぼし、みそ、かつおぶし	りんご、にんじん、ほうれんそう、 はくさい、えのきたけ、たまねぎ、 ねぎ、わかめ	ぎゅうにゅう ふわふわちつぶ じゃがいもあじ	17	日						
2	土	おにぎり やさいらーめん ばなな	むぎちゃ やさいかりんとう	らーめん、ごまあぶら、こめ	ぶたにく	ばなな、きゃべつ、もやし、たまね ぎ、にんじん、ねぎ	ぎゅうにゅう あかちゃんせん べい	18	月	むぎごはん りんご にくとうふ ぶろっこりーのごまあえ おつゆふのすいもの	すきむみるく こまつなのかっ ぶけーき	さとう、ふ、こめ、むぎ	あつあげ、ぶたにく、ぎゅう にゅう、こんでんすみるく、ち くわ、すりごま	りんご、ぶろっこりー、にんじん、 こまつな、もやし、はねぎ、たまね ぎ、こーん、ねぎ、こんぶ	ぎゅうにゅう とうもろこしで つくったばふす
3	日	ぶんかのひ						19	火	むぎごはん なつとう ちーずおむれつ おれんじ はるさめのすのもの きゃべつのみそじる	ぎゅうにゅう ふる一つさんど	しよくぼん、じゃがいも、はる さめ、さとう、こめ、むぎ	ぎゅうにゅう、たまご、なつ とう、とりひきにく、ほいつぶ りーむ、ちーず、みそ、あぶら あげ	おれんじ、たまねぎ、きゅうり、に んじん、きゃべつ、えのきたけ、ば なな、びーまん、いちご、ねぎ	ぎゅうにゅう ばなな
4	月	ふりかえきゅうじつ						20	水	むぎごはん はやしらいす ごぼうさらだ ばなな	みるくここあ ぼんでけーじよ	しらたまご、まよねーず、あぶ ら、さとう、こめ、むぎ	ぎゅうにゅう、とうにゅう、ぎゅう にゅう、ちーず、はむ、こな ちーず、ごま	たまねぎ、ばなな、にんじん、ごぼ う、はねぎ、まっしゆるーむ、こー ん	ぎゅうにゅう おれんじ
5	火	むぎごはん ばなな ぶたにくのしょうがやき ぶろっこりーとちくわのさらだ あつあげのみそじる	ぎゅうにゅう おおきなおおき なおいも	さつまいも、さとう、あぶら、 こめ、むぎ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつ あげ、みそ、ちくわ、にぼし、 ばたー、たまご	ばなな、たまねぎ、ぶろっこりー、 きゃべつ、にんじん、あかびーま ん、えのきたけ、ねぎ、しょうが	ぎゅうにゅう まんまるそふと せんべい	21	木	むぎごはん みかん あんぱんまんはんぱーぐ きゅうりとわかめのすのもの もずくととうふのすましじる	こーんふれーく ばふえ	こーんふれーく、さとう、ばん ご、さとう、こめ、むぎ	あいびきにく、まーぐると、と うふ、なまくりーむ、みそ、す りごま、ぎよにくそーせーじ	みかん、たまねぎ、きゅうり、ばな な、にんじん、もずく、みかん、え のきたけ、いちご、ぐりんびーず、 ねぎ、わかめ、おれんじ	ぎゅうにゅう はなはなせんべい
6	水	むぎごはん おれんじ まかろにぐらたん かいそうさらだ きのこすーぶ	りんごじゅーす きなこさぶれ	さとう、ばんご、あぶら、こ め、むぎ	ぎゅうにゅう、とりにく、つ な、ちーず、きなこ、ばたー、 ごま	おれんじ、たまねぎ、きゅうり、ぶ ろっこりー、とまと、にんじん、し めじ、えのきたけ、しいたけ、ね ぎ、わかめ	ぎゅうにゅう ばなな	22	金	むぎごはん ばいなんぷる とりにくのまーまれーどやき きりぼしだいこんのもの かばちのみそじる	むぎちゃ かるしうむおにぎり	こめ、こんにやく、さとう、あ ぶら、むぎ	とりにく、とうふ、みそ、てん ぷら、ちーず、しらすぼし、あ ぶらあげ、にぼし、ごま	ばいなんぷる、かばちや、しめじ、 れたす、こまつな、にんじん、たま ねぎ、きりぼしだいこん、まーま れーど、ねぎ、いんげん、わかめ	ぎゅうにゅう やさいすなつく
7	木	むぎごはん みかん さけのぼんこやき なつとう おから炒め ふのすましじる	かるびす ぼつぷこーん	ぼつぷこーん、こんにやく、お りーおひる、ふ、ばんご、さ とう、あぶら、こめ、むぎ	さけ、なつとう、かるびす、お から、ちくわ、かまぼこ、ちー ず	みかん、にんじん、たまねぎ、えの きたけ、そぎごぼう、ねぎ、わか め、ほししいたけ、おれんじ	ぎゅうにゅう てつしおせん	23	土						
8	金	むぎごはん とうにゅうきーまかれー だいでとじゃこのさらだ よーぐると	やさいじゅーす くらっかー	さとう、あぶら、こめ、むぎ	よーぐると、ぶたひきにく、だ いず、とうにゅう、しらすぼし	やさいじゅーす、たまねぎ、にんじ ん、れたす、びーまん、とまと、に んにく、しょうが	ぎゅうにゅう さらだせんべい	24	日						
9	土	おにぎり やさいうどん ばなな	むぎちゃ おこめばふしお	ゆでうどん、こめ	とりむねにく、にぼし	ばなな、たまねぎ、にんじん、ね ぎ、わかめ	ぎゅうにゅう ふんわりそふと せん	25	月	むぎごはん おれんじ さけのこーんくりーむやき ばんぱんつな だいでこんのみそじる	すきむみるく ちーずいももち	じゃがいも、まよねーず、かた くりこ、さとう、ごまあぶら、 こめ、むぎ、あぶら	さけ、つな、ぎゅうにゅう、み そ、ちーず、あぶらあげ、すり ごま	おれんじ、にんじん、だいでこん、と まと、れたす、たまねぎ、きゅう り、とうもろこし、ねぎ、ばせり	ぎゅうにゅう むらさきいも ちつぶす
10	日							26	火	むぎごはん ばなな まーぼーとうふ もやしのちゅうかふうあえもの もずくすーぶ	ぎゅうにゅう おちばばい	さとう、かたくりこ、ぐら にゅうとう、あぶら、ごまあぶ ら、こめ、むぎ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひ きにく、とりにく、かまぼこ、 かにかまぼこ、あかみそ	ばなな、もやし、こまつな、にんじ ん、たまねぎ、もずく、はねぎ、 こーん、ねぎ、ほししいたけ	ぎゅうにゅう おれんじ
11	月	むぎごはん ばなな さかなのおーろらそーすかけ あまづあえ こまつなとあぶらあげのみそじる	ふる一つよーぐ ると	さとう、まよねーず、さとう、 こめ、むぎ	さかな、よーぐると、みそ、し らすぼし、あぶらあげ、にぼし	ばなな、にんじん、みかんかん、れ たす、とまと、こまつな、りんご、 きゅうり、たまねぎ、ねぎ、わかめ	ぎゅうにゅう らいすくりすびー	27	水	むぎごはん みねらるふりかけ ちゃんぽん みかん とまとのあえのもの ちーず	みるくここあ かばちやけーき	ちゃんぽんめん、さとう、あぶ ら、こめ、むぎ	ぎゅうにゅう、とうにゅう、 ちーず、ぶたにく、つな、しらす ぼし、かまぼこ、こんでんす みるく、ちくわ、ばたー、たま ご、にぼし、かつおぶし	みかん、とまと、きゅうり、きゃべ つ、もやし、たまねぎ、かばちや、 にんじん、ねぎ、あおのり、おれん じ	ぎゅうにゅう おこめのすなつく
12	火	むぎごはん りんご たんどりーちきん ほうれんそうのなむる わかめすーぶ	みるみる じゃことーすと	しよくぼん、じゃがいも、まよ ねーず、ごまあぶら、さとう、 こめ、むぎ	とりにく、よーぐると、しらす ぼし、こなちーず、ごま	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、 もやし、ほうれんそう、えのきた け、にんじん、こーん、ねぎ、にん にく、わかめ、あおのり	ぎゅうにゅう おれんじ	28	木	むぎごはん あおりんごぜりー てりやきばーがー きゅうりとえだまめのさわーさらだ えーびーしーすーぶ	じよあ みれーびすけつと	ばん、まよねーず、まかろに、 さとう、かたくりこ、こめ、む ぎ	にぼし、よーぐると	たまねぎ、きゅうり、えだまめ、に んじん、れたす、こーん、しょう が、ばせり	ぎゅうにゅう ばなな
13	水	むぎごはん たべるいりこ おやこうどん みかん きりぼしだいこんのねりごまあえ みねらるふりかけ	みるくここあ やさいたつぶり まふいん	ゆでうどん、ねりごま、さ とう、こめ、むぎ	たまご、とりひきにく、ぎゅう にゅう、はむ、びざちーず、か まぼこ、にぼし、ばたー、かつ おぶし	みかん、にんじん、かばちや、きり ぼしだいこん、びーまん、たまね ぎ、いんげん、ねぎ、こーん、ほし しいたけ、わかめ、あおのり、おれ んじ	ぎゅうにゅう ばなな	29	金	むぎごはん りんご さかなのかれーむにえる はくさいのいそあえ とうふのみそじる	むぎちゃ さけおにぎり	こめ、こむぎこ、さとう、むぎ	さかな、とうふ、さけふれー く、みそ、しらすぼし、にぼ し、ぎゅうにゅう、ばたー、ご ま	りんご、はくさい、もやし、きゃべ つ、えのきたけ、にんじん、たまね ぎ、ねぎ、きまぎのり	ぎゅうにゅう かばちやぼーろ
14	木	むぎごはん たくあん ひりゅうずのもの かき なます あかみそじたて	ぎゅうにゅう めがねくつきー	さつまいも、こむぎこ、さ とう、ふ、こめ、むぎ	ぎゅうにゅう、かんとどき、ば たー、みそ、あかみそ	かき、かばちや、だいでこん、にんじ ん、しめじ、たくあん、いんげん、 ゆず、ねぎ、わかめ、こんぶ	ぎゅうにゅう むらさきいもせ んべい	30	土	おにぎり ちゃんこうどん ばなな	むぎちゃ ひこうきすけつと	ゆでうどん、こめ	とりにく、にぼし、あぶらあげ	ばなな、だいでこん、たまねぎ、にん じん、ねぎ、ほししいたけ	ぎゅうにゅう げんきやさいい りそふとせん
15	金	むぎごはん おれんじ らぎにあ ひじきとたまねぎのさらだ もずくとあぶらあげのすましじる	むぎちゃ しちござんこうは くおにぎり	こめ、まかろに、まよねーず、 さとう、あぶら、むぎ	ぶたひきにく、はむ、ちーず、 あぶらあげ、なまくりーむ、さ くらでんぶ	たまねぎ、おれんじ、ぶろっ こりー、もずく、とまと、こーん、え のきたけ、にんじん、ひじき、ね ぎ、にんにく	ぎゅうにゅう ふわふわちつぶ にんじんあじ								
16	土	おにぎり しおやきそば ばなな	むぎちゃ おかし	やきそばめん、あぶら、こめ	ぶたにく、ちくわ	ばなな、きゃべつ、たまねぎ、もや し、はねぎ、にんじん、くろきくら げ	ぎゅうにゅう くりしぐれ								

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	337 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	16.8 g	カルシウム	202 mg
	脂質	11.2 g	ビタミンC	33 mg
	塩分	1.7 g	食物繊維	4.4 g

11月は色々なイベントが盛りだくさんです。8日はさくら組さんピクニックDay、9日は朝食を題材にした食育講演会、14日はGoto給食で福井県です。16日はThe Little One on the stage、21日はちゅうりっぷ組さんのリクエストでアンパンマンハンバーグを作ります。たくさん食べてたくさん楽しんでくださいね。



給食でも使っているブロッコリー、意外と子どもたちに人気の食材です。そこでクイズです。普段みんなが食べているブロッコリーは、花のつぼみである。○か×か？答えは・・・○です。普段ブロッコリーとして食べているのは、ブロッコリーのお花のつぼみの部分です。収穫しないでそのまま育てると、つぼみから黄色いお花が咲きます。

