

日 曜	副食 (未 満 児 11:15 / 以 上 児 11:30)	午 後 の お や つ	エ ネ ル ギ ー (以上児)	備 考	離 乳 食 (0 歳 児)
1 (金)	あったかそうめん ねりこみ お楽しみデザート ふりかけ	コーンフレーク 牛乳	599		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
2 (土)	フルコギ風炒め きゅうりの中華和え 豆乳フリン みそ汁 (キャベツ・わかめ)	せんべい やさしいジュース	569		おかゆ ぶた肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト キャベツのみそ汁
5 (火)	バーベキューチキン 根菜サラダ 梨 みそ汁 (もやし・あつあげ・ねぎ)	手作りフルーツゼリー	570	※	おかゆ とり肉とにんじんの煮物 ヨーグルト もやしのみそ汁
6 (水)	焼魚 (ほっけ) 切りこんぶのやわらか煮 フルーツゼリー さつま汁	せんべい 牛乳	572		おかゆ しらすとたまねぎの煮物 ヨーグルト さつまいものみそ汁
7 (木)	五目焼きそば チョレギサラダ フルーツゼリー 中華スープ (玉ねぎ・コーン) ふりかけ	スイートポテト 牛乳	597	※	おかゆ ぶた肉とキャベツの煮物 ヨーグルト たまねぎスープ
8 (金)	ひき肉カレー 福神漬け 水菜としらすのサラダ ヨーグルト 麦茶	たいやき ジョア	594		おかゆ ひき肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
9 (土)	焼魚 (さけ) ビーフン炒め フルーツゼリー みそ汁 (小松菜・もやし・まめふ)	せんべい やさしいジュース	600		おかゆ さけとにんじんの煮物 ヨーグルト こまつなのみそ汁
11 (月)	ぶた肉のケチャップソテー フロッコリーのごまマヨ バナナ みそ汁 (大根・えのき・きざみこうや)	ビスケット 牛乳	595		おかゆ ぶた肉とたまねぎの煮物 バナナ だいこんのみそ汁
12 (火)	赤魚のカレーパン粉焼き 切干大根煮 豆乳フリン みそ汁 (とうふ・おくら・ねぎ)	おにぎり 麦茶	564	※クッキング ク	おかゆ しらすとにんじんの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
13 (水)	きのこスパゲッティ コールスローサラダ ヨーグルト コンソメスープ (玉ねぎ・小松菜) ふりかけ	せんべい 牛乳	594		おかゆ ささみとキャベツの煮物 ヨーグルト たまねぎスープ
14 (木)	チーズ納豆 チキンナゲット フライドポテト マスカットゼリー ギョウザスープ	ベジタベる 牛乳	596		おかゆ ほうれんそう納豆 ヨーグルト ちんげんさいスープ
15 (金)	☆愛情弁当の日☆ フルーツポンチ みそ汁 (じゃがいも・キャベツ)	さつまいもごはん 麦茶	185	※	おかゆ とり肉とキャベツの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
16 (土)	麻婆豆腐 もやしのナムル お楽しみデザート わかめスープ	せんべい やさしいジュース	567		おかゆ マーボー豆腐風煮 ヨーグルト もやしスープ
18 (月)	とり肉のから揚げ キャベツのごま酢和え フルーツゼリー みそ汁 (もやし・しめじ・油あげ)	バナナ 牛乳	593		おかゆ とり肉とにんじんの煮物 ヨーグルト キャベツのみそ汁
19 (火)	かれいの煮付け ひじきとあつあげの煮物 フルーチェ みそ汁 (大根・玉ねぎ・花ふ)	クラッカー ジョア	582		おかゆ かれいとひじきの煮物 ヨーグルト だいこんのみそ汁
20 (水)	コーンクリームシチュー レタスサラダ 麦茶 ★ラ・フランスゼリー★	せんべい やさしいジュース	602	お誕生会	おかゆ とり肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
21 (木)	五目野菜しょうゆラーメン 肉シューマイ ヨーグルト のり佃煮	肉まん 牛乳	605	食育	おかゆ やさいうどん ヨーグルト
22 (金)	豚汁 おくら納豆 フルーツの盛り合わせ	ポテトチップス&さつま いもチップス 牛乳	585	※収穫感謝 礼拝	おかゆ やさい納豆 りんご 豚汁
25 (月)	すき焼き風煮 かぼちゃの甘煮 フルーツゼリー みそ汁 (キャベツ・わかめ・油あげ)	丸パン 牛乳	600		おかゆ すき焼き風煮 ヨーグルト キャベツのみそ汁
26 (火)	チキングラタン コーンサラダ フルーツゼリー コンソメスープ (白菜・ベーコン)	お好み焼き 牛乳	594	※	おかゆ とり肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト はくさいスープ
27 (水)	ちびっこおでん めかぶ納豆 お楽しみデザート みそ汁 (じゃがいも・玉ねぎ)	せんべい 牛乳	603		おかゆ やさい納豆 ヨーグルト じゃがいものみそ汁
28 (木)	焼き魚 (さんま) マカロニサラダ りんご みそ汁 (小松菜・ねぎ・あつあげ)	ふかし芋 牛乳	590		おかゆ さけとにんじんの煮物 りんご こまつなのみそ汁
29 (金)	カレーうどん だいこんの酢づけ ヨーグルト ふりかけ	きなこ蒸しパン 牛乳	597	※	おかゆ やさいうどん ヨーグルト
30 (土)	八宝菜 春雨サラダ フルーツゼリー 中華スープ (とうふ・しめじ)	せんべい りんごジュース	593		おかゆ ぶた肉とはくさいの煮物 ヨーグルト とうふスープ

※0歳児については、月齢に応じた離乳食を作ります。未満児は完全給食(ごはん、デザートを含む)です。 ※は、手づくりおやつの日です。

※エネルギー(以上児)はごはん 110gで計算しています。



今月はすみれ組さんの
リクエスト給食を行います！
カレー・からあげ・和風きのこ
スパゲティ・グラタン・ポテト、
おやつにフルーツゼリー・ポテトチ
ップスをだしますよ！！
たくさん食べてくださいね♪

～ねりこみとは？～
津軽地方の郷土料理で、季節
の野菜類を入れ、片栗粉で
とろみをつけることが特徴で
す！砂糖をたくさん使って甘く
仕立て、冠婚葬祭のおもてなし
料理として食べられる
習わしがあります。

11月15日(金)は
愛情弁当の日です☺
※窒息・誤嚥防止のため、
ミニトマト等の球形のものを
入れる際は4等分に切ってく
ださるようお願いいたします。

肌寒い日が増え、あつという間に秋が過ぎていきそうですね。これからは温かいものや冬野菜がおいしい季節になります。給食にもたくさん取り入れていきたいと考えています！体の温まる根菜類を食べ、睡眠を充分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

今月は10月にひまわり組さんが掘ってくれたたくさんのさつまいもが…スイートポテトやさつまいもごはん、さつまいもチップスに変身してどんどん登場します。お楽しみに～！！

