





















日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
1 火	ご飯 八宝菜 豆腐のみそ汁 	米/豚肉、むきえび、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、濃口醤油、食塩、油、ごま油、鶏がらスープ、片栗粉、水/豆腐、たまねぎ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/果物/豆乳プリン(卵・乳不使用)/おにぎりせんべい【卵】	牛乳 果物 豆乳プリン おにぎりせんべい
2 水	忍ヶ丘あおぞらこども園・岡部保育所 消毒日 		
3 木	 文化の日		
4 金	ご飯 チキンカレーニエル ブロッコリーサラダ(ごまドレ) コーンのクリームスープ 	米/鶏ささ身、食塩、薄力粉、カレー粉、オリーブ油、ケチャップ/ブロッコリー、にんじん、ノンオイルドレッシングクリーミー胡麻/たまねぎ、油、チンゲン菜、クリームコーン、クリームシチューの素、牛乳、水/牛乳/りんごジュース、水、砂糖、粉末かんてん、みかん缶/カルシウムせん	牛乳 ◎みかん入りゼリー カルシウムせん 
5 土	チャンポン 果物 	中華めん(卵なし麺)、豚肉、野焼ちくわ、はくさい、にんじん、青ねぎ、干しいたけ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、ごま油、油、水/果物/牛乳/十勝バターレーズンスティック[既製品のパン]	牛乳 十勝バターレーズンスティック
7 月	鶏丼 三度豆のごまマヨあえ あげとえのきのみそ汁 	米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、油、しょうが汁、砂糖、本みりん、濃口醤油、片栗粉、水、きざみのり/三度豆、にんじん、いりごま、マヨドレ、濃口醤油/うすあげ、えのきたけ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/果物/米、芽ひじき、にんじん、濃口醤油、砂糖、水	牛乳 果物 ◎ひじきのおやき 
8 火	ご飯 豚肉のホイコーロー風 春雨とコーンのスープ 	米/豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、ごま油、油、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、砂糖、酒、鶏がらスープ、濃口醤油/春雨、コーン、ベーコン、薄口醤油、食塩、水/牛乳/果物/薄力粉、きな粉、砂糖、マーガリン、豆乳ホイップ、水	牛乳 果物 ◎きなこクッキー
9 水	ご飯(味付けのり・ふりかけ) おでん 小松菜とえのきのみそ汁 	米、味付けのり[3~5歳クラス]、ふりかけ(国産小魚)[1~2歳クラス]/鶏もも肉、だいこん、じゃがいも、厚揚げ、野焼ちくわ、にんじん、板こんにやく、だし昆布、煮干し、濃口醤油、砂糖、本みりん、水/こまつな、えのきたけ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/果物/米粉のホットケーキミックス、豆乳、水、油、いちごジャム	牛乳 果物 ◎ワッフル(イチゴ)
10 木	ご飯 鮭のノルウェー風 大根サラダ(柑橘ドレッシング) しめじとワカメのスープ 	米/秋鮭(角切り)、片栗粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、水/だいこん、きゅうり、にんじん、ノンオイル柑橘ドレッシング/しめじ、たまねぎ、カットわかめ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水/牛乳/果物/食パン《卵なし》、マーガリン、砂糖、青のり、いりごま	牛乳 果物 ◎和風ラスク 
11 金	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き チンゲン菜のポン酢和え 豆腐とねぎのすまし汁 	米/鶏もも肉、酒、本みりん、濃口醤油、青ねぎ、いりごま/チンゲン菜、にんじん、ちりめんじゃこ、ポン酢/豆腐、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/牛乳/果物/米粉のホットケーキミックス、粉チーズ、豆乳、水、油	牛乳 果物 ◎チーズボール
12 土	肉うどん 果物 	うどん、牛肉、濃口醤油、本みりん、砂糖、たまねぎ、にんじん、しめじ、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、食塩、水/果物/牛乳/アンパンマンミニスナック[既製品のパン]	牛乳 アンパンマンミニスナック (プレーン)
14 月	ご飯 ポークカレー マカロニサラダ 	米/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、みんなの給食カレー(アレルギー27品目不使用)、ケチャップ、油、水/マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨドレ/牛乳/バナナ、みかん缶、りんご、ヨーグルト(無糖)/揚一番 	牛乳 ◎フルーツヨーグルト 揚一番
15 火	ご飯 煮魚(さば) 小松菜のお浸し 豆腐とワカメのみそ汁 	米/さば、生姜、濃口醤油、砂糖、酒、水/こまつな、にんじん、濃口醤油、砂糖/豆腐、カットわかめ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/果物/さつまいも、油、砂糖、水あめ、濃口醤油、水、黒ごま	牛乳 果物 ◎大学芋 
16 水	ご飯 豆腐の肉あんかけ さつま芋のみそ汁 	米/豆腐、豚ミンチ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、生姜、油、砂糖、濃口醤油、煮干し、水、片栗粉/さつまいも、たまねぎ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/果物/薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、水、にんじん	牛乳 果物 ◎キャロット蒸しパン 



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
お誕生日食			
17 木	ご飯 ササミカツ キャベツの甘酢和え 玉ねぎとしめじのスープ	米/鶏ささ身、食塩、白こしょう、薄力粉、水、パン粉、油、ケチャップ、トンカツソース/キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩/たまねぎ、しめじ、ベーコン、薄口醤油、食塩、水/きになる野菜 白ぶどう&ほうれん草/果物/米粉のホットケーキミックス、砂糖、豆乳、水、油、豆乳ホイップ、砂糖	野菜ジュース(白ぶどう&ほうれん草) 果物 ◎ホットケーキ(ホイップ付き)
18 金	ご飯 野菜炒め(ピーマン入) 豆腐とねぎのすまし汁	米/豚肉、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ピーマン、ごま油、鶏がらスープ、食塩、白こしょう、砂糖、濃口醤油/豆腐、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/牛乳/果物/豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉	牛乳 果物 ◎豆乳あべかわ
19 土	ミートスパゲティ 果物	スパゲティ、オリーブ油、合ミンチ、たまねぎ、にんじん、油、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、鶏がらスープ、水、食塩、白こしょう、片栗粉、砂糖/果物/牛乳/厚切りバウムクーヘン【小麦・卵・乳】	牛乳 厚切バウムクーヘン
21 月	チキンピラフ (ブロッコリー添え) コーンポタージュ	米、油、鶏肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、鶏がらスープ、食塩/ブロッコリー、食塩、ポン酢/たまねぎ、コーン、コーンポタージュの素【乳成分あり】、牛乳、水/ジョア ストロベリー/果物/薄力粉、砂糖、マーガリン、いりごま、豆乳ホイップ、水	ジョア(ストロベリー) 果物 ◎ごまクッキー
22 火	ご飯 焼き魚(あじ) もやしと胡瓜の和え物 けんちん汁	米/あじ(骨なし)、油、ポン酢/緑豆もやし、きゅうり、濃口醤油、砂糖/豆腐、さといも、だいこん、にんじん、干しいたけ、青ねぎ、油、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/果物/中華めん(やきそば用)、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、お好みソース(コープ)、ウスターソース、油、食塩	牛乳 果物 ◎やきそば
23 水	 勤労感謝の日		
24 木	まぜ込みご飯 豚じゃが 切干大根のみそ汁	米、まぜごはんのもと(6色の野菜)/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、三度豆、油、砂糖、濃口醤油、本みりん、煮干し、だし汁/切り干しだいこん、うすあげ、にんじん、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/果物/米粉のホットケーキミックス、豆乳、水、油、きな粉、砂糖	牛乳 果物 ◎きなこドーナツ
25 金	ご飯 厚揚げとなすのみそ炒め ほうれん草と麩のすまし汁	米/厚揚げ、豚肉、なす、にんじん、つきこんにゃく、干しいたけ、油、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、砂糖、酒、水/ほうれん草、しめじ、麩、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/牛乳/果物/米、ケチャップ、ベーコン、ミックスベジタブル、油、食塩、白こしょう、豆乳、ピザ用チーズ、片栗粉	牛乳 果物 ◎ケチャップドリア
26 土	わかめうどん 果物	うどん、鶏もも肉、うすあげ、カットわかめ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/果物/牛乳/ネオ黒糖ロール【既製品のパン】	牛乳 ネオ黒糖ロール
28 月	ご飯 ビーフカレー 胡瓜の甘酢和え	米/牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、みんなの給食カレー(アレルゲン27品目不使用)、ケチャップ、油、水/きゅうり、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩/牛乳/果物/米粉、豚ミンチ、にら、にんじん、ホールコーン、食塩、水、ごま油、濃口醤油、砂糖、ごま油、酢、	牛乳 果物 ◎チヂミ
29 火	ご飯 鶏肉の唐揚げ もやしのおかか和え 小松菜のみそ汁	米/鶏もも肉、食塩、白こしょう、片栗粉、油/緑豆もやし、にんじん、濃口醤油、砂糖、花かつお/こまつな、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/果物/米粉のホットケーキミックス、砂糖、豆乳、水、油、ケーキシロップ	牛乳 果物 ◎ホットケーキ
30 水	ご飯 豆腐ハンバーグ 切干大根の酢の物 チンゲン菜のスープ	米/豆腐、鶏ミンチ、たまねぎ、芽ひじき、油、食塩、白こしょう、パン粉、片栗粉、ケチャップ、トンカツソース/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、濃口醤油、ごま油/チンゲン菜、たまねぎ、しめじ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水/ソファール元気ヨーグルト/果物/ビスコ/ハッピーターン	ソファール元気ヨーグルト 果物 ビスコ ハッピーターン[3~5歳児]

11月の1日の平均栄養量 (3歳以上児・おやつ含む) ※3歳未満児は8割の計算	エネルギー	586 kcal	鉄	2.4 mg
	たんぱく質	22.0 g	カルシウム	278 mg
	脂質	18.6 g	ビタミンC	22 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	4.4 g

※天候・材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※1~2歳児クラスは、10時に牛乳が付きます。

※果物はりんご、バナナ、オレンジ等柑橘類を提供予定です。

