



令和6年11月

献立表

八幡こぼと園

日	曜	午前おやつ (未満児)	主食	昼食	午後おやつ
1	金	カルシウムせんべい 麦茶	ご飯	さばの塩焼き 野菜の味噌マヨサラダ 里芋と人参のすまし汁 パナナ 麦茶	ヨーグルト パイ菓子 麦茶
2	土	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	カレーライス マカロニスープ グレープフルーツ 麦茶	豆乳飲料 ウエハース クラッカー
3	日				
4	月			振替休日	
5	火	塩せんべい 牛乳	ご飯	かぼちゃの豆乳グラタン 切干大根のツナサラダ トマト パナナ 麦茶	★さつまいももち (未)麦茶 (以)牛乳
6	水	ビスケット 牛乳	石狩うどん	鶏肉のマーマレード焼き 白和えサラダ オレンジ 麦茶	★夕焼けごはん 麦茶
7	木	パイ菓子 牛乳	ご飯	トマトの洋風オムレツ 花野菜のカレーソテー グレープフルーツ 麦茶	★おからきなこスコーン (未)麦茶 (以)牛乳
8	金	ウエハース 牛乳	ご飯	肉じゃが 小松菜のナムル なめこと豆腐のみそ汁 オレンジ 麦茶	チョコチップパン (未)麦茶 (以)牛乳
9	土	青のりせんべい 牛乳	ご飯	タコライス 豆乳スープ パナナ 麦茶	みかんジュース 塩せんべい ビスケット
10	日				
11	月	クラッカー 牛乳	ご飯	たらのパン粉焼き 豆菜サラダ トマト グレープフルーツ 麦茶	★スイートパンプキン (未)麦茶 (以)牛乳
12	火	パイ菓子 牛乳	納豆ご飯	厚揚げのそぼろ煮 キャベツののり酢和え オレンジ 麦茶	米粉のりんごタルト (未)麦茶 (以)牛乳
13	水	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	しらすの和風オムレツ 鶏塩ビーフン かぼちゃバター パナナ 麦茶	★さつまいものもちもちパン (未)麦茶 (以)牛乳
14	木	塩せんべい 牛乳	ご飯	カジキのトマトソースがけ ダブルポテトサラダ グレープフルーツ 麦茶	★キャベツパゲッティ (未)麦茶 (以)牛乳
15	金	りんごジュース	わかめご飯	じゃがいもコロッケ 五目きんぴら 豆乳たんたんスープ 柿 麦茶	★チョコレートのババロア (未)麦茶 (以)牛乳
16	土	カルシウムせんべい 麦茶	ご飯	ブルコギ丼 わかめスープ オレンジ 麦茶	豆乳飲料 ビスケット 甘辛せんべい
17	日				
18	月	青のりせんべい 牛乳	ご飯	ブリの照り焼き じゃがいもの紅白煮 グレープフルーツ 麦茶	★きなこクッキー (未)麦茶 (以)牛乳
19	火	カルシウムせんべい 麦茶	きのこうどん	鶏肉の生姜焼き さつまいもとごぼうのかき揚げ パナナ 麦茶	ヨーグルト ウエハース 麦茶
20	水	クラッカー 牛乳	ご飯	千草焼き 白菜の煮びたし トマト オレンジ 麦茶	★いもけんぴ (未)麦茶 (以)牛乳
21	木	ウエハース 牛乳	ご飯	サーモンの梅みそ焼き 田舎豆 わかめスープ パナナ 麦茶	★セサミトースト (未)麦茶 (以)牛乳
22	金	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	ひよこ豆入りドライカレー もやしの変わり漬け グレープフルーツ 麦茶	ジャムパン (未)麦茶 (以)牛乳
23	土			勤労感謝の日	
24	日				
25	月	ビスケット 牛乳	ご飯	タラの揚げ煮 納豆サラダ かぼちゃ醤油 パナナ 麦茶	★りんご蒸しパン (未)麦茶 (以)牛乳
26	火	パイ菓子 麦茶	ベーグル	きのこのミートローフ じゃがいものチーズ焼き 牛乳 グレープフルーツ 麦茶	★はらこ飯風ご飯 麦茶
27	水	ヨーグルト 麦茶	ご飯	カレイのムニエル 蓮根サラダ じゃがいもと小松菜のみそ汁 オレンジ 麦茶	★ジャージャー麺 (未)麦茶 (以)牛乳
28	木	ウエハース 牛乳	ご飯	厚揚げのすき焼き風煮 長芋ソテー トマト パナナ 麦茶	★ほうれん草とバナナのホットケーキ (未)麦茶 (以)牛乳
29	金	クラッカー 牛乳	ご飯	豚肉のスパイシーオムレツ グラッコリー グレープフルーツ 麦茶	ガトーショコラ (未)麦茶 (以)牛乳
30	土	カルシウムせんべい 麦茶	ご飯	マーボー丼 白菜スープ オレンジ 麦茶	ぶどうジュース 青のりせんべい クラッカー

♪お知らせ♪

- ・★印のメニューは、手作りおやつです
- ・11月15日(金) お誕生会

※都合により献立を変更する場合があります。

今月の食育活動

- ・だしについて (ゆり組)
- ※変更する場合があります。

【今月の平均栄養給与量】

栄養成分	未満児	以上児
エネルギー(kcal)	522	604
たんぱく質(g)	19.5	23.3
脂質(g)	14.5	17.2
食塩相当量(g)	1.3	1.5

11月の旬の食材

サーモン、きのこ、さつまいも、りんご、柿