



令和6年11月 献立表



新田こぼと園

日	曜	午前おやつ (未満児)	主食	昼食	午後おやつ
1	金	パイ菓子 牛乳	ご飯	サンマの香り揚げ ひじき納豆 グレープフルーツ 麦茶	★揚げ昆布 カリカリピーマン 塩せんべい 乳酸菌飲料
2	土	カルシウムせん 牛乳	ご飯	ほうれん草のツナキッシュ トマト 五目豆 じゃが芋のみそ汁 バナナ 麦茶	醤油せんべい パイ菓子 野菜ジュース
3	日			文化の日	
4	月			振替休日	
5	火	バナナ 麦茶	パン	大豆たっぷりポークハヤシ のりっこりー グレープフルーツ 牛乳	★サンマご飯 麦茶
6	水	カルシウムせん 牛乳	パエリア	世界の料理をたべよう ～スペイン～ トルティージャ 花野菜のアヒージョ フルーツゼリー 麦茶	★チュロス (以)牛乳(未)麦茶
7	木	パイ菓子 牛乳	ご飯	タラの韓国焼き かぼちゃ甘煮 納豆サラダ バナナ 麦茶	ロールケーキ (以)牛乳(未)麦茶
8	金	りんごジュース	☆ほらご飯 風ご飯	お誕生会お祝いメニュー 鶏肉の照焼き ビーフソテー ☆さけのあら汁風 みかん 麦茶	ガトーショコラ 塩せんべい (以)牛乳(未)麦茶
9	土	塩せんべい 牛乳	ご飯	サーモンのポテサラ焼き トマト すき昆布煮 かぼちゃのみそ汁 バナナ 麦茶	カルシウムせん パイ菓子 豆乳ココア
10	日				
11	月	クラッカー 牛乳	ご飯	厚揚げのそぼろあん ごまっこりー みかん 麦茶	★揚げ昆布 カリカリピーマン 塩せんべい 乳酸菌飲料
12	火	パイ菓子 牛乳	ふりかけ ご飯	お楽しみ給食 ※すみれ、ゆり組は、お弁当箱に盛付けます カレーのごまみそ焼き ポテト ナポリタン バナナ 野菜ジュース	★マシュマロトースト (以)牛乳(未)麦茶
13	水	塩せんべい 牛乳	焼きそば	きゅうりのり酢 たまごのみそ汁 グレープフルーツ 麦茶	★みそケーキ (以)牛乳(未)麦茶
14	木	揚げせんべい 牛乳	ご飯	タラのマヨネーズ焼き かぼちゃ甘煮 納豆和え バナナ 麦茶	ごまあんパン (以)牛乳(未)麦茶
15	金	バナナ 麦茶	パン	タンドリーチキン ジャーマンポテト コーンスープ みかん 麦茶	★ひじきご飯 麦茶
16	土	カルシウムせん 牛乳	ご飯	みそ卵焼き トマト 洋風煮ころがし 青菜と油揚げのみそ汁 バナナ 麦茶	醤油せんべい パイ菓子 野菜ジュース
17	日				
18	月	パイ菓子 牛乳	ご飯	野菜たっぷり肉じゃが ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ 麦茶	あんパン (以)牛乳(未)麦茶
19	火	塩せんべい 牛乳	ご飯	サンマのピザ焼き スタミナ納豆 バナナ 麦茶	★豆腐クッキー (以)牛乳(未)麦茶
20	水	バナナ 麦茶	パン	マカロニグラタン 野菜スティック かぼちゃポタージュ みかん 麦茶	★和風長芋ご飯 麦茶
21	木	ビスケット 牛乳	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き 人参きんぴら グレープフルーツ 麦茶	★スイートポテトトースト (以)牛乳(未)麦茶
22	金	クラッカー 牛乳	ご飯	厚揚げのミートソース ポテトピザ バナナ 麦茶	カステラ (以)牛乳(未)麦茶
23	土			勤労感謝の日	
24	日				
25	月	揚げせんべい 牛乳	ご飯	和食の日 ※だし茶漬けにして食べます サーモンの塩焼き 五目きんぴら だし汁 グレープフルーツ 麦茶	★大学芋 (以)牛乳(未)麦茶
26	火	クラッカー 牛乳	ご飯	豚肉のごま天ぷら しらす納豆 フルーツゼリー 麦茶	★キャラットスコーン (以)牛乳(未)麦茶
27	水	ぶどうジュース	ご飯	サバのみそ煮 豆腐チャンプルー じゃが芋のみそ汁 バナナ 麦茶	★揚げ昆布 カリカリピーマン 塩せんべい 乳酸菌飲料
28	木	バナナ 麦茶	パン	鶏肉と白菜のクリームシチュー うまっこりー みかん 牛乳	★みそおにぎり 麦茶
29	金	パイ菓子 牛乳	わかめ うどん	カレーのムニエル 野菜ビビンバ グレープフルーツ 麦茶	クリームパン (以)牛乳(未)麦茶
30	土	塩せんべい 牛乳	ご飯	スパニッシュオムレツ トマト ほうれん草のソテー かぼちゃのみそ汁 バナナ 麦茶	カルシウムせん ビスケット 豆乳ココア

♪お知らせ♪

- ★印のメニューは、手作りおやつです
- ☆印は、宮城・東北の郷土料理です
- ・11/08(金) お誕生会

【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)	536	634
たんぱく質(g)	20.5	24.7
脂質(g)	16.2	19.2
食塩相当量(g)	1.3	1.6

※都合により献立を変更する場合があります。

【和食について】

11月24日は「和食の日」です。
「和食」が2013年12月ユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食の文化です。栄養バランスが良く、健康的な食事で、家庭や地域のお祭りで食事を共にすることにより、絆を強くする役割を果たして来ました。「ご飯」を中心に、野菜・魚・肉・乳製品・海藻・豆類など多様な食材を使い、おかずを組み合わせると、健康維持に必要なエネルギーとバランスのとれた栄養成分を自然に摂取することができます。

