

日付	行事	献立名		食材名			
		昼食	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 土		えびピラフ 鶏肉のトマトクリーム煮 コンソメスープ	グリーンコープのおやつ ミルク	えび、鶏もも肉、牛乳、ベーコン、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、スイートコーン、ぶなしめじ、なす、青ピーマン、ホールトマト缶、にんにく、ほうれんそう	半つき米、マーガリン、なたね油、砂糖、じゃがいも	コンソメ、食塩、料理酒、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、麦茶、クラッカー
4 火		ごはん 魚の梅みそ焼き キャベツのツナサラダ すまし汁（まいたけ）	グリーンコープのおやつ ミルク	白身魚、ツナ、油揚げ、スキムミルク	梅ひしお、大葉、キャベツ、にんじん、スイートコーン、まいたけ、はくさい	半つき米、薄力粉、麦みそ、砂糖	料理酒、みりん風調味料、ごまドレッシング、かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、麦茶、ソフトビスケット
5 水	たいよう組・らっこ組 リクエストメニュー	♥カレーうどん 切り干し大根サラダ くだもの	♥天かすとチーズのおにぎり 麦茶	豚もも肉、豚ばら肉、油揚げ、焼き竹輪、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ、切干しだいこん、こまつな、スイートコーン、みかん、あおのり	うどん、なたね油、半つき米、天かす、ごまのり	かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、カレールウ、和風ドレッシング、麦茶、めんつゆ
6 木		ビビンバ丼 マカロニサラダ わかめスープ	グリーンコープのおやつ ミルクココア	牛もも肉、卵、プロセスチーズ、スキムミルク	ほうれんそう、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、キャベツ、レモン、わかめ、みずな、たまねぎ	半つき米、なたね油、砂糖、ごま油、ごま、マカロニ、マヨネーズ、ミルクココア	料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、うすくちしょうゆ、中華だし、麦茶
7 金		ごはん 高野豆腐の卵とじ みそ汁（じゃがいも）	フルーツロールサンド 麦茶	高野豆腐、卵、油揚げ、ホイップクリーム	ぶなしめじ、りょくとうもやし、にら、だいこん、こねぎ、みかん缶、パイナップル缶、白桃缶	半つき米、ごま油、三温糖、じゃがいも、麦みそ、ロールパン、砂糖	みりん風調味料、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶
8 土		ゆかりごはん 肉じゃが みそ汁（油揚げ）	グリーンコープのおやつ ミルクココア	しらす干し、豚もも肉、油揚げ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、グリンピース、こまつな、なす	半つき米、じゃがいも、しらたき、なたね油、上白糖、麦みそ、ミルクココア	ゆかり、みりん風調味料、料理酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶、クラッカー
10 月		ごはん 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁（あおさ・麩）	焼き芋 麦茶	厚揚げ、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、たけのこ、なす、グリンピース、だいこん、あおのり	半つき米、なたね油、砂糖、かたくり粉、釜焼きふ、麦みそ、さつまいも	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、煮干しだし、麦茶
11 火	らっこ組 リクエストメニュー	ごはん ♥鶏のからあげ 花野菜のサラダ すまし汁（豆腐）	グリーンコープのおやつ ミルクココア	鶏もも肉、かにかま、木綿豆腐、スキムミルク	しょうが、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、スイートコーン、ぶなしめじ、こまつな	半つき米、かたくり粉、なたね油、ミルクココア	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、ごまドレッシング、かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、麦茶、甘辛せんべい
12 水	たいよう組 リクエストメニュー	栗ご飯 魚のチーズパン粉焼き 小松菜のごま和え みそ汁（だいこん）	♥きなこのクッキー 麦茶	白身魚、粉チーズ、ツナ、油揚げ、卵、きな粉	こまつな、にんじん、りょくとうもやし、だいこん、まいたけ、こねぎ	半つき米、日本ぐり、マヨネーズ、パン粉、なたね油、すりごま、上白糖、麦みそ、薄力粉、砂糖、マーガリン	食塩、料理酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶、ベーキングパウダー
13 木	粗食の日	ごはん きんぴら 昆布の佃煮 つみれ汁	お好み焼き（豚） 麦茶	焼き竹輪（卵不使用）、油揚げ、白身魚すり身、豚ひき肉、卵、削り節	ごぼう、切干しだいこん、にんじん、さやいんげん、つくだ煮、わかめ、だいこん、長ねぎ、キャベツ、こねぎ	半つき米、しらたき、ごま、ごま油、三温糖、お好み焼き粉、なたね油、マヨネーズ	みりん風調味料、うすくちしょうゆ、かつお・昆布だし、麦茶、お好み焼きソース
14 金		秋野菜のハヤシライス 白菜のサラダ ヨーグルト	グリーンコープのおやつ ミルク	牛もも肉、ツナ、ヨーグルト、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、なす、れんこん、ぶなしめじ、はくさい、ブロッコリー、スイートコーン	なたね油、半つき米	トマトピューレー、ハヤシルウ、ごまドレッシング、麦茶、揚げせんべい
15 土		ホットドッグ 卵ロールサンド コンソメスープ（じゃがいも） くだもの	グリーンコープのおやつ ミルクココア	ウインナーソーセージ、卵、ツナ、鶏もも肉、スキムミルク	キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ、スイートコーン、みかん	ロールパン、マヨネーズ、じゃがいも、ミルクココア	トマトケチャップ、食塩、こしょう、コンソメ、うすくちしょうゆ、麦茶、ペビードーナッツ
17 月		えびピラフ 鶏肉のトマトクリーム煮 コンソメスープ	りんごヨーグルト蒸しパン 麦茶	えび、鶏もも肉、牛乳、ベーコン、卵、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、スイートコーン、ぶなしめじ、なす、青ピーマン、ホールトマト缶、にんにく、ほうれんそう、りんご	半つき米、マーガリン、なたね油、砂糖、じゃがいも、薄力粉	コンソメ、食塩、料理酒、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、麦茶、ベーキングパウダー
18 火		ごはん 魚の梅みそ焼き キャベツのツナサラダ すまし汁（まいたけ）	グリーンコープのおやつ ミルク	白身魚、ツナ、油揚げ、スキムミルク	梅ひしお、大葉、キャベツ、にんじん、スイートコーン、まいたけ、はくさい	半つき米、薄力粉、麦みそ、砂糖	料理酒、みりん風調味料、ごまドレッシング、かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、麦茶、ソフトビスケット
19 水	たいよう組 リクエストメニュー	♥カレーうどん 切り干し大根サラダ くだもの	焼き芋 牛乳（おやつ）	豚もも肉、豚ばら肉、油揚げ、焼き竹輪（卵不使用）、牛乳	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ、切干しだいこん、こまつな、スイートコーン、キウイ	うどん、なたね油、さつまいも	かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、カレールウ、和風ドレッシング、麦茶
20 木		ビビンバ丼 マカロニサラダ わかめスープ	グリーンコープのおやつ ミルクココア	牛もも肉、卵、プロセスチーズ、スキムミルク	ほうれんそう、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、キャベツ、レモン、わかめ、みずな、たまねぎ	半つき米、なたね油、砂糖、ごま油、ごま、マカロニ、マヨネーズ、ミルクココア	料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、うすくちしょうゆ、中華だし、麦茶
21 金	パンの日 らっこ組 リクエストメニュー	ハンバーガー さつまいもサラダ コンソメスープ 牛乳	♥天かすとチーズのおにぎり 麦茶	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ロースハム、鶏もも肉、牛乳、プロセスチーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ほうれんそう、トマト、あおのり	ロールパン（卵無）、パン粉、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、半つき米、天かす、ごま	食塩、白こしょう、トマトケチャップ、中濃ソース、穀物酢、コンソメ、コンソメ、うすくちしょうゆ、麦茶、めんつゆ
22 土		ごはん 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁（あおさ・麩）	グリーンコープのおやつ ミルクココア	厚揚げ、豚ひき肉、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、たけのこ、なす、グリンピース、だいこん、あおのり	半つき米、なたね油、砂糖、かたくり粉、釜焼きふ、麦みそ、ミルクココア	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、煮干しだし、麦茶
25 火		秋野菜のハヤシライス 白菜のサラダ くだもの	グリーンコープのおやつ ミルク	牛もも肉、ツナ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、なす、れんこん、ぶなしめじ、はくさい、ブロッコリー、スイートコーン、りんご	半つき米、なたね油	トマトピューレー、ハヤシルウ、ごまドレッシング、麦茶、揚げせんべい
26 水	たいよう組 リクエストメニュー	栗ご飯 魚のチーズパン粉焼き 小松菜のごま和え みそ汁（だいこん）	♥きなこのクッキー 麦茶	白身魚、粉チーズ、ツナ、油揚げ、卵、きな粉	こまつな、にんじん、りょくとうもやし、だいこん、まいたけ、こねぎ	半つき米、日本ぐり、マヨネーズ、パン粉、なたね油、すりごま、上白糖、麦みそ、薄力粉、砂糖、マーガリン	食塩、料理酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶、ベーキングパウダー
27 木	らっこ組 リクエストメニュー	ごはん ♥鶏のからあげ 花野菜のサラダ すまし汁（豆腐）	グリーンコープのおやつ ミルクココア	鶏もも肉、かにかま、木綿豆腐、スキムミルク	しょうが、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、スイートコーン、ぶなしめじ、こまつな	半つき米、かたくり粉、なたね油、ミルクココア	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、ごまドレッシング、かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、麦茶、甘辛せんべい
28 金		ごはん 高野豆腐の卵とじ みそ汁（じゃがいも）	フルーツロールサンド 麦茶	高野豆腐、卵、油揚げ、ホイップクリーム	ぶなしめじ、りょくとうもやし、にら、だいこん、こねぎ、みかん缶、パイナップル缶、白桃缶	半つき米、ごま油、三温糖、じゃがいも、麦みそ、ロールパン（卵無）、砂糖	みりん風調味料、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶
29 土		ごはん チャプチェ 中華風コンスープ	グリーンコープのおやつ ミルク	豚もも肉、卵、ロースハム、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、きくらげ、こまつな、にんにく、しょうが、たけのこ、コーン缶、スイートコーン	半つき米、緑豆はるさめ、いりごま、ごま油、砂糖	中華だし、本みりん、料理酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、麦茶、ペビードーナッツ

※ 献立表の♥は、リクエストメニューです。それぞれのクラスから順番でリクエストメニューを出してもらっています。

- ★3歳未満児の午前おやつは「グリーンコープのおやつ」と麦茶を提供いたします。
- ★離乳食は別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ（グリーンコープ等）については、1 8 時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関しての心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。

♪11 月の旬の食材♪
＜野菜＞ ごぼう、にんじん、れんこん、セロリ、ブロッコリー、かぶ、カリフラワー、ほうれんそう、こまつな、はくさい、さといも
＜魚介＞ さば、ほたて、さけ、えび、白身魚
＜果物＞ かき、りんご、みかん

「グリーンコープのおやつ」は以下の商品を使用します。
入荷状況により、その他の商品を使用する場合もございます。ご了承ください。

・ベジタブルスティック ・ひと口揚げせん ・小魚せんべい ・えびしお ・ごまスティック

・つなっこあられ ・動物ぼうろ ・うの花クッキー ・ビスケット ・さくっともちこし ・星せんべい

・おにぎりせんべい ・ごぼうせんべい ・ペビードーナツ ・サラダせんべい ・クラッカー