

# 11月 給食献立表

日 曜	前 間 食	昼 食	昼 間 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1 水	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁	フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ パレンシアオレンジ	だし・うすくちししょうゆ
2 木	ハイハイン	ごはん かわいいの煮つけ さつまいもの味噌汁	フルーツ:バナナ	かわいい・淡色辛みそ	ハイハイン・米・さつまいも	たまねぎ・にんじん・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
4 土	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	ブロッコリー・にんじん たまねぎ・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
6 月	ハイハイン	ごはん たららの煮つけ だいごんのみそ汁	フルーツ:オレンジ	たら・淡色辛みそ	ハイハイン・米・さつまいも	にんじん・大根 パレンシアオレンジ	だし・うすくちししょうゆ
7 火	野菜せんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	野菜せんべい・米	かぼちゃ・にんじん・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
8 水	鉄分入りせんべい	ごはん カレイの煮つけ だいごんの味噌汁	フルーツ:バナナ	かわいい・淡色辛みそ	ハイハイン・米・じゃがいも	にんじん・大根・バナナ	うすくちししょうゆ・だし
9 木	ハイハイン	ごはん 鶏と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん パレンシアオレンジ	だし・うすくちししょうゆ
10 金	野菜せんべい	ごはん 鮭の煮つけ さつまいもの味噌汁	フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・さつまいも	にんじん・ごまつな・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
11 土	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 小松菜の味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	ほうれんそう・にんじん ごまつな・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
13 月	ハイハイン	ごはん たららの煮つけ 豆腐の味噌汁	フルーツ:オレンジ	たら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	ハイハイン・米・じゃがいも	にんじん・パレンシアオレンジ	だし・うすくちししょうゆ
14 火	野菜せんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 大根のみそ汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	にんじん・かぶ・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
15 水	鉄分入りせんべい	ごはん 鮭の煮つけ かぼちゃの味噌汁	フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイン・米	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ バナナ	うすくちししょうゆ・だし
16 木	ハイハイン	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ パレンシアオレンジ	だし・うすくちししょうゆ
17 金	野菜せんべい	ごはん かわいいの煮つけ たまねぎの味噌汁	フルーツ:バナナ	かわいい・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	ほうれんそう・にんじん たまねぎ・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
18 土	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 ちんげんさいの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
20 月	ハイハイン	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米・さつまいも	にんじん・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
21 火	野菜せんべい	ごはん たららの煮つけ ほうれんそうの味噌汁	フルーツ:オレンジ	たら・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	たまねぎ・にんじん ほうれんそう パレンシアオレンジ	だし・うすくちししょうゆ
22 水	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイン・米	にんじん・はくさい・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
24 金	野菜せんべい	ごはん カレイの煮つけ かぼちゃの味噌汁	フルーツ:バナナ	かわいい・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	にんじん・かぼちゃ・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
25 土	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	ブロッコリー・にんじん たまねぎ・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
27 月	ハイハイン	ごはん たららの煮つけ ちんげんさいの味噌汁	フルーツ:オレンジ	たら・淡色辛みそ	ハイハイン・米	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ パレンシアオレンジ	だし・うすくちししょうゆ
28 火	野菜せんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・さつまいも	にんじん・ほうれんそう バナナ	だし・うすくちししょうゆ
29 水	鉄分入りせんべい	ごはん 鮭の煮つけ ほうれんそうの味噌汁	フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイン・米	たまねぎ・にんじん ほうれんそう・バナナ	うすくちししょうゆ・だし
30 木	ハイハイン	ごはん 鶏と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米・じゃがいも	はくさい・にんじん・バナナ	だし・うすくちししょうゆ

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
159 kcal	7.3 g	0.7 g	27 mg	0.6 mg	76 μg	0.05 mg	0.04 mg	5 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承ください。そば、落花生の入った食材は使用しておりません。