



# 11月 給食献立表

(3~5歳児)



令和6年11月1日  
幼保連携型認定こども園  
中央文化保育園  
園長 蝦名 久美子

日 曜	こ ん だ て	主 食 材	お や つ	エネルギー (kcal)
1 金	山菜にゅうめん・肉しゅうまい・ぶどうヨーグルト	そうめん 鶏卵 ぜんまい なめこ なたと 肉焼売	シフォンケーキ 牛乳	407
2 土	ごはん・豆腐チャンプルー・はんぺんサラダ・にら玉みそ汁	木綿豆腐 豚肩ロース肉 はんぺん ミニトマト にら	おかし 牛乳	393
4 月	<b>振 替 休 日</b>			
5 火	☆おゆうぎかい応援メニュー キラキラとうもろこしごはん・おほしさまバーグ・ポパイサラダ・五目みそ汁	コーンハンバーグ 大根 ほうれん草 里芋水煮 ごぼう	牛乳プリン 麦茶	405
6 水	チキンハヤシライス・わかめの酢の物・野菜ジュース	鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 塩蔵わかめ きゅうり	おかし 牛乳	475
7 木	<b>お ゆ う ぎ か い</b>			
8 金	クリームスパゲッティー・中華風卵スープ・フルーチェ	スパゲッティー ほうれん草 ウインナー 玉ねぎ 鶏卵	メロンパン 牛乳	418
9 土	ごはん・高野豆腐のそぼろあんかけ・白菜のゆかり和え・さつまいものみそ汁	高野豆腐 鶏挽肉 ピーマン 白菜 さつまいも しめじ	おかし 牛乳	364
11 月	ポークカレーライス・春雨の甘酢和え・オレンジジュース	豚もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ きゅうり 春雨	おかし 牛乳	471
12 火	ごはん・キッシュ風オムレツ・五目きんぴら・せんざりみそ汁	鶏卵 チーズ かぼちゃ れんこん水煮 キャベツ 人参	さつまいも餅 牛乳	353
13 水	ホットロール・焼きそば・ブロッコリーの彩りサラダ・チキンポトフ型抜きチーズ	ホットロール 中華麺 キャベツ 豚挽肉 ブロッコリー コーン	菜めし おにぎり 麦茶	407
14 木	ごはん・生揚げの中華煮・もやしの納豆和え・きのこのみそ汁	生揚げ なたと もやし 納豆 しめじ えのき 大根 人参	おかし いちご オレ	339
15 金	《誕生会》 ちらしずし・赤魚の塩焼き・小松菜のごま和え・花麩のすまし汁・ぶどうゼリー	赤魚切身 小松菜 魚肉ソーセージ 花麩 塩蔵わかめ 木綿豆腐	お米de メープルマフィン	419
16 土	ごはん・野菜いろいろ肉団子・切り干し大根の炒め煮・青菜のみそ汁	肉団子 切干大根 油揚げ ほうれん草 もやし 鶏もも肉	おかし 牛乳	376
18 月	ごはん・キーマシチュー・スパゲッティーサラダ・りんごジュース	鶏挽肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ スパゲッティー チーズ	おかし 牛乳	484
19 火	たまごサンド・タンドリーチキン・キャベツのジュリアンサラダ オニオンスープ	食パン 鶏卵 鶏もも肉 キャベツ 玉ねぎ ベーコン	いちご レアチーズ 麦茶	399
20 水	ごはん・すき焼き煮・里芋のおかか和え・かに玉スープ	焼き豆腐 糸こんにゃく 豚肩ロース肉 里芋水煮 鶏卵 カニカマ	おかし ヤクルト	359
21 木	肉わかめうどん・チーズドッグ・いちごヨーグルト	うどん 豚もも肉 塩蔵わかめ 白菜 人参 チーズドッグ	薄皮 クリームパン 牛乳	454
22 金	ふりかけごはん・さけの青のりパン粉焼き・ひじきの炒め煮・なめこ汁	さけ切身 ひじき 糸こんにゃく なめこ 木綿豆腐 小松菜	おかし 牛乳	385
23 土	<b>勤 労 感 謝 の 日</b>			
25 月	チキンカレーライス・マカロニサラダ・赤ぶどうジュース	鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ マカロニ きゅうり	おかし 牛乳	484
26 火	ハムチーズトースト・ブロッコリーのコーンサラダ 肉団子のミネストローネ・バナナ	食パン ロースハム チーズ 肉団子 トマト缶 ピーマン	おかし ヨーグルト ジョイ	372
27 水	☆青森のおいしい食べ物たっぷりメニュー ごはん・バラ焼き風炒め・もやしのナムル・けの汁	豚肩ロース肉 玉ねぎ りんご もやし 錦糸卵 大根 高野豆腐	アップルパイ 牛乳	387
28 木	しょうゆラーメン・揚げたこ焼き・ソファール	中華麺 豚肩ロース肉 なたと もやし ほうれん草 たこ焼き	イギリス トースト 牛乳	431
29 金	納豆ごはん・さんまの生姜煮・ほうれん草のなめ草和え・みそけんちん汁	納豆 さんま切身 ほうれん草 なめ草 大根 人参 糸こんにゃく	プリン 麦茶	416
30 土	ごはん・和風卵焼き・すき昆布の炒め煮・キャベツの豚汁	鶏卵 ひじき 人参 枝豆 すき昆布 糸こんにゃく キャベツ	おかし 牛乳	352
〈ねらい〉 ・青森県の特産品や郷土料理を知る。				



※ エネルギーにおやつは含まれていません。  
※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。