



11月 前半

こんだてひょう



日にち	曜日	イベント	昼食	おやつ	夕食	3色食品群		
						熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える
1	木		ピラフ 魚のトマトソース ブロッコリーソテー チーズ スープ 果物	南瓜白玉 牛乳	ご飯 酢鶏 中華和え 大学芋 ワカメスープ 果物	米、小麦粉、油、オリーブ油、砂糖、 じゃが芋、ごま油、さつまいも、白玉粉、 片栗粉、ゴマ、バター	ウィンナー、魚、チーズ、豆腐、鶏肉、 ハム、牛乳	人参、玉ねぎ、コーン、トマト、にんにく、 ブロッコリー、キャベツ、南瓜、胡 瓜、ワカメ、長ねぎ、生姜、果物
2	金		ご飯 松風焼き 磯部和え さつまいもの甘煮 すまし汁 果物	ウィンナーボール 牛乳	ナポリタン ポテトサラダ チーズ ココロスープ 果物	米、パン粉、砂糖、ゴマ、さつまいも、 油、小麦粉、スパゲッティ、オリーブ 油、じゃが芋、マヨネーズ	鶏肉、豆腐、ウィンナー、牛乳、ツナ 缶、ハム、豚肉、チーズ	玉ねぎ、人参、干し椎茸、もやし、小松 菜、のり、えのき、ワカメ、ピーマン、 マッシュルーム、トマト、胡瓜、大根、 いんげん、果物
3	土		あんかけうどん ひじき入り卵焼き 和風サラダ パナナヨーグルト	おかかおにぎり 果物	鶏そぼろ丼 煮物 おひたし すまし汁 果物	うどん、片栗粉、油、砂糖、米	豚肉、卵、高野豆腐、鶏肉、ツナ缶、か つお節、しらす、ヨーグルト、豆腐	人参、小松菜、もやし、玉ねぎ、干し椎 茸、ひじき、いんげん、キャベツ、胡 瓜、大根、ごぼう、えのき、しめじ、長 ねぎ、果物
4	日		鮭のクリームシチュー コーンサラダ さつまいものオレンジ煮 オニオンスープ 果物	クラッカーサンド ヨーグルト	ご飯 豆腐と豚肉の味噌煮 ブロッコリーと人参のおかか和え 粉拭き芋 きのこと汁 果物	米、じゃが芋、小麦粉、バター、砂糖、 さつまいも、クラッカー、ジャム	牛乳、魚、粉チーズ、ハム、ベーコン、 ヨーグルト、豚肉	しめじ、えのき、玉ねぎ、いんげん、 キャベツ、人参、コーン、胡瓜、白菜、 長ねぎ、生姜、ブロッコリー、青のり、 なめこ、大根、果物
5	月		ご飯 茄子と厚揚げの味噌炒め 胡麻和え プチトマト 根菜汁 果物	ビスケットスコーン 牛乳	大豆とじゃごご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーソテー 豚汁 果物	米、砂糖、ごま油、ゴマ、じゃが芋、小 麦粉、バター、油	厚揚げ、牛乳、大豆水煮、じゃご、鮭、 豚肉	茄子、ピーマン、玉ねぎ、ほうれん草、 人参、キャベツ、ひじき、プチトマト、大 根、ごぼう、蓮根、長ねぎ、コーン、ブ ロッコリー、果物
6	火		鶏ごぼうご飯 大根と鶏肉の照り煮 さつまいもと人参の天ぷら 味噌汁 果物	パンケーキサンド 牛乳	ホワイトチキンカレー 青菜とコーンのバターソテー プチトマト スープ 果物	米、油、砂糖、さつまいも、小麦粉、片栗 粉、食パン、バター、オリーブ油、じゃ が芋	鶏肉、豆腐、生クリーム、牛乳、ベーコ ン	ごぼう、人参、大根、いんげん、生姜、 小松菜、南瓜、レーズン、コーン、セロ リ、にんにく、ほうれん草、玉ねぎ、果 物
7	水	カフェ	根菜としめじのピラフ 和風ミートローフ 枝豆チーズスティック りんごとさつまいものサラダ 豆 乳スープ 果物	甘食 牛乳	焼きうどん 南瓜のそぼろあんかけ 青菜とじゃこの和え物 味噌汁 果物	米、バター、油、春巻きの皮、マヨネー ズ、うどん、小麦粉、マーガリン、コン デンスミルク、砂糖、パン粉	ベーコン、鶏肉、チーズ、ヨーグルト、 ウィンナー、卵、豆乳、牛乳、豚肉、 じゃご、豆腐、油揚げ	玉ねぎ、人参、ごぼう、蓮根、しめじ、 ひじき、枝豆、レーズン、白菜、キャベ ツ、ピーマン、青のり、南瓜、小松菜、 茄子、果物
8	木		きのこご飯 ぎせい豆腐 おかか和え すまし汁 果物	クリームチーズ蒸しパ ン 牛乳	ご飯 ささみのカレーピカタ 野菜の炒り煮 おひたし 味噌汁 果物	米、油、砂糖、小麦粉、片栗粉、麩	鶏肉、豆腐、油揚げ、しらす、かつお 節、クリームチーズ、牛乳、粉チーズ	しめじ、えのき、椎茸、舞茸、人参、玉 ねぎ、いんげん、ブロッコリー、キャベ ツ、長ねぎ、大根、ワカメ、こんにゃ く、小松菜、えのき、果物
9	金		ご飯 味噌カツ 野菜ソテー さつまいものレモン煮 味噌汁 果物	バナナココアサンド 牛乳	ご飯 白身魚のタルタルソース ナムル 南瓜のミルク煮 貝だくさん汁 果物	米、パン粉、油、小麦粉、バター、さつ まいも、砂糖、食パン、マヨネーズ、ごま 油、じゃが芋	鶏肉、ハム、生クリーム、白身魚、牛 乳、豚肉、油揚げ	キャベツ、人参、ピーマン、かぶ、かぶ の葉、パセリ、キャベツ、胡瓜、南瓜、 大根、ごぼう、果物
10	土	アンバー パーティー	ちらしずし なんちゃってフライドチキ ン フライドポテト スープ 果 物	カップケーキ 牛乳	秋色ご飯 ねぎみそ焼き 土佐酢和え すまし汁 果物	米、フランスパン、砂糖、バター、油、 マヨネーズ、小麦粉、パンネ、片栗粉、 じゃが芋、さつまいも	豚肉、鶏肉、ベーコン、じゃご、ツナ缶 ん、卵、牛乳、チーズ、豆腐、大豆水煮	蓮根、ごぼう、人参、しめじ、長ねぎ、 胡瓜、ワカメ、大根、小松菜、白菜、玉 ねぎ、にんにく、セロリ、枝豆、トマ ト、コーン、パセリ、果物
11	日		ご飯 白身魚のチーズ焼き 野菜のカレーソテー 南瓜の甘煮 味噌汁 果物	フルーツヨーグルト せんべい	豚丼 ナムル ジャーマンポテト 味噌汁 果物	米、砂糖、油、じゃが芋、せんべい、ご ま油	白身魚、チーズ、ウィンナー、豆腐、 ヨーグルト、豚肉、ハム、油揚げ	キャベツ、人参、ピーマン、かぶ、かぶ の葉、パセリ、キャベツ、胡瓜、南瓜、 大根、ごぼう、みかん缶、果物
12	月		タコライス チャンプルー 粉拭き芋 すまし汁 果物	きな粉トースト 牛乳	きのこうどん 白身魚と野菜の味噌焼き 三色煮 果物	米、油、砂糖、じゃが芋、うどん、マー ガリン、食パン	豚肉、鶏肉、粉チーズ、ベーコン、かつ お節、卵、豆腐、白身魚、牛乳、きなこ	キャベツ、胡瓜、トマト、にんにく、生 姜、人参、ピーマン、青のり、玉ねぎ、 大根、えのき、しめじ、干し椎茸、ごぼ う、果物
13	火		ご飯 ポークチャップ ツナサラダ 芋煮 味噌汁 果物	さつまいものバター焼き 牛乳	秋色カレー コーンサラダ プチトマト スープ 果物	米、小麦粉、砂糖、じゃが芋、さつま いも、バター、ごま油	豚肉、ツナ缶、牛乳、鶏肉	玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、胡 瓜、人参、えのき、ほうれん草、南瓜、 しめじ、セロリ、にんにく、生姜、コー ン、プチトマト、果物
14	水	カフェ	ご飯 魚の甘酢あんかけ 胡瓜ソテー 切干大根の中華風サラダ スープ 果物	パウンドケーキ 牛乳	ジャージャー麺 野菜とベーコン炒め 茹でブロッコリー 中華スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、ごま油、砂 糖、ゴマ、蒸し中華麺、じゃが芋、バ ター	魚、ベーコン、豚肉、豆腐、牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸、生姜、 にんにく、胡瓜、切干大根、ワカメ、白 菜、長ねぎ、筍、大根、ブロッコリーえ のき、果物
15	木		ケチャップライス チキンのオレンジ焼 き ビーンズサラダ スープ 果物	いももち 牛乳	和風スパゲッティ 南瓜の胡麻和え 野菜とひき肉の炒め物 すまし汁 果物	米、油、砂糖、じゃが芋、片栗粉、バ ター、ゴマ、マーマレードジャム	ウィンナー、卵、鶏肉、チーズ、大豆水 煮、牛乳、ベーコン、豚肉	玉ねぎ、人参、コーン、オレンジジュ ース、キャベツ、胡瓜、しめじ、のり、南 瓜、小松菜、えのき、果物

カフェ、夜カフェ、開放デーでは
子ども達に提供している給食をお弁当形式で販売しています。
おやつもカフェタイムに食べられます。
ぜひこの機会にお召し上がりください！！
※下線部のメニューを提供いたします。
※食数には限りがございます。



カフェ：毎週水曜日(月により変更あり)
お弁当*12:00~13:30
カフェ*14:00~15:30
夜カフェ：第4金曜日(月により変更あり)
18:00~20:00
開放デー：第3日曜日

※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見ただけでわかりやすくする為の目安です。
香辛料や醤油・味噌などの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。



11月 後半

こんだてひょう



日にち	曜日	イベント	昼食	おやつ	夕食	3色食品群		
						熱や力になる	骨や肉や骨になる	体の調子を整える
16	金		あんかけうどん ひじき入り卵焼き 和風サラダ パナナヨーグルト	おかかおにぎり 果物	鶏そぼろ丼 煮物 おひたし すまし汁 果物	うどん、片栗粉、油、砂糖、米	豚肉、卵、高野豆腐、鶏肉、ツナ缶、かつお節、しらす、ヨーグルト、豆腐	人参、小松菜、もやし、玉ねぎ、干し椎茸、ひじき、いんげん、キャベツ、胡瓜、大根、ごぼう、えのき、しめじ、長ねぎ、果物
17	土		ご飯 松風焼き 磯部和え さつま芋の甘煮 すまし汁 果物	ウィンナーボール 牛乳	ナポリタン ポテトサラダ チーズ ココロスープ 果物	米、パン粉、砂糖、ゴマ、さつま芋、油、小麦粉、スパゲッティ、オリーブ油、じゃが芋、マヨネーズ	鶏肉、豆腐、ウィンナー、牛乳、ツナ缶、ハム、豚肉、チーズ	玉ねぎ、人参、干し椎茸、もやし、小松菜、のり、えのき、ワカメ、ピーマン、マッシュルーム、トマト、胡瓜、大根、いんげん、果物
18	日		ご飯 魚のトマトソース コーンサラダ さつま芋のオレンジ煮 南瓜とコーンのクリームスープ 果物	クラッカーサンド ヨーグルト	ご飯 豆腐と豚肉の味噌煮 ブロッコリーと人参のおかか和え 粉拭き芋 きのこと汁 果物	米、小麦粉、オリーブ油、砂糖、バター、さつま芋、じゃが芋、クラッカー	魚、ハム、牛乳、ヨーグルト、豆腐、豚肉	玉ねぎ、トマト、パセリ、にんにく、きゃべつ、人参、コーン、胡瓜、南瓜、白菜、長ねぎ、ブロッコリー、椎茸、しめじ、えのき、大根、果物
19	月		ご飯 茄子と厚揚げの味噌炒め 胡麻和え フチトマト 根菜汁 果物	ビスケットスコーン 牛乳	大豆とじゃこご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーソース 豚汁 果物	米、砂糖、ごま油、ゴマ、じゃが芋、小麦粉、バター、油	厚揚げ、牛乳、大豆水煮、じゃこ、鮭、豚肉	茄子、ピーマン、玉ねぎ、ほうれん草、人参、キャベツ、ひじき、フチトマト、大根、ごぼう、蓮根、長ねぎ、コーン、ブロッコリー、果物
20	火		鶏ごぼうご飯 大根と鶏肉の照り煮 さつま芋と人参の天ぷら 味噌汁 果物	パンクキンサンド 牛乳	ホワイトチキンカレー 青菜とコーンのバターソース フチトマト スープ 果物	米、油、砂糖、さつま芋、小麦粉、片栗粉、食パン、バター、オリーブ油、じゃが芋	鶏肉、豆腐、生クリーム、牛乳、ベーコン	ごぼう、人参、大根、いんげん、生姜、小松菜、南瓜、レーズン、コーン、セロリ、にんにく、ほうれん草、玉ねぎ、果物
21	水	カフェ	根菜としめじのピラフ 和風ミートローフ 枝豆チーズスティック りんごとさつま芋のサラダ 豆乳スープ 果物	甘食 牛乳	焼きうどん 南瓜のそぼろあんかけ 青菜とじゃこの和え物 味噌汁 果物	米、バター、油、香巻きの皮、マヨネーズ、うどん、小麦粉、マーガリン、コンデンスミルク、砂糖、パン粉	ベーコン、鶏肉、チーズ、ヨーグルト、ウィンナー、卵、豆乳、牛乳、豚肉、じゃこ、豆腐、油揚げ	玉ねぎ、人参、ごぼう、蓮根、しめじ、ひじき、枝豆、レーズン、白菜、キャベツ、ピーマン、青のり、南瓜、小松菜、茄子、果物
22	木	カフェ	きのこご飯 ぎせい豆腐 おかか和え すまし汁 果物	さつま芋ムース ぜんべい	ポークストロガヌフ 洋風煮 南瓜とビーンズマリネ スープ 果物	米、油、砂糖、小麦粉、片栗粉、麩、さつま芋、じゃが芋、バター	鶏肉、豆腐、油揚げ、しらす、かつお節、生クリーム、牛乳、ヨーグルト、豚肉、大豆、豆乳	しめじ、えのき、椎茸、舞茸、人参、玉ねぎ、いんげん、ブロッコリー、キャベツ、長ねぎ、大根、ワカメ、こんにゃく、小松菜、エリンギ、南瓜、カブ、果物
23	金		ご飯 味噌カツ 野菜ソース さつま芋のレモン煮 味噌汁 果物	バナナココアサンド 牛乳	ご飯 白身魚のタルタルソース ナムル 南瓜のミルク煮 貝だくさん汁 果物	米、パン粉、油、小麦粉、バター、さつま芋、砂糖、食パン、マヨネーズ、ごま油、じゃが芋	鶏肉、ハム、生クリーム、白身魚、牛乳、豚肉、油揚げ	キャベツ、人参、ピーマン、かぶ、かぶの葉、パセリ、キャベツ、胡瓜、南瓜、大根、ごぼう、果物
24	土		ピラフ 魚のカレームニエル ブロッコリーソース チーズ スープ 果物	南瓜白玉 牛乳	ご飯 ねぎみそ焼き 土佐酢和え 大根と小松菜の煮浸し すまし汁 果物	米、バター、小麦粉、油、じゃが芋、砂糖、白玉粉、片栗粉	牛乳、白身魚、ウィンナー、チーズ、じゃこ、鶏肉、油揚げ、豆腐	人参、玉ねぎ、コーン、ブロッコリー、パセリ、きゃべつ、長ねぎ、胡瓜、わかめ、大根、小松菜、果物
25	日		ご飯 白身魚のチーズ焼き 野菜のカレーソース 南瓜の甘煮 味噌汁 果物	フルーツヨーグルト ぜんべい	豚丼 ナムル ジャーマンポテト 味噌汁 果物	米、砂糖、油、じゃが芋、せんべい、ごま油	白身魚、チーズ、ウィンナー、豆腐、ヨーグルト、豚肉、ハム、油揚げ	キャベツ、人参、ピーマン、かぶ、かぶの葉、パセリ、キャベツ、胡瓜、南瓜、大根、ごぼう、みかん缶、果物
26	月		タコライス チャンプルー 粉拭き芋 すまし汁 果物	きな粉トースト 牛乳	きのこうどん 白身魚と野菜の味噌焼き 三色煮 果物	米、油、砂糖、じゃが芋、うどん、マーガリン、食パン	豚肉、鶏肉、粉チーズ、ベーコン、かつお節、卵、豆腐、白身魚、牛乳、きなこ	キャベツ、胡瓜、トマト、にんにく、生姜、人参、ピーマン、青のり、玉ねぎ、大根、えのき、しめじ、干し椎茸、ごぼう、果物
27	火		ご飯 ポークチャップ ツナサラダ 芋煮 味噌汁 果物	さつま芋のバター焼き 牛乳	秋色カレー コーンサラダ フチトマト スープ 果物	米、小麦粉、砂糖、じゃが芋、さつま芋、バター、ごま油	豚肉、ツナ缶、牛乳、鶏肉	玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、胡瓜、人参、えのき、ほうれん草、南瓜、しめじ、セロリ、にんにく、生姜、コーン、フチトマト、果物
28	水	カフェ	ご飯 魚の甘酢あんかけ 胡瓜ソース 切干大根の中華風サラダ スープ 果物	パウンドケーキ 牛乳	ジャージャー麺 野菜とベーコン炒め 茹でブロッコリー 中華スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、ごま油、砂糖、ゴマ、蒸し中華種、じゃが芋、バター	魚、ベーコン、豚肉、豆腐、牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸、生姜、にんにく、胡瓜、切干大根、ワカメ、白菜、長ねぎ、筍、大根、ブロッコリー、えのき、果物
29	木		ご飯 さんまの蒲焼き 胡麻和え 粉拭き芋 すまし汁 果物	きな粉マカロニ	ご飯 酢鶏 中華和え 大学芋 ワカメスープ 果物	米、片栗粉、小麦粉、油、じゃが芋、砂糖、マカロニ、ごま油、さつま芋、ゴマ	さんま、牛乳、きなこ、鶏肉、ハム、豆腐	生姜、ほうれん草、人参、胡瓜、わかめ、長ねぎ、きゃべつ、にんにく、ピーマン、玉ねぎ、小松菜、果物
30	金		ケチャップライス チキンのオレンジ焼き ビーンズサラダ スープ 果物	いももち 牛乳	和風スパゲッティ 南瓜の胡麻和え 野菜とひき肉の炒め物 すまし汁 果物	米、油、砂糖、じゃが芋、片栗粉、バター、ゴマ、マーメレードジャム	ウィンナー、卵、鶏肉、チーズ、大豆水煮、牛乳、ベーコン、豚肉	玉ねぎ、人参、コーン、オレンジジュース、キャベツ、胡瓜、しめじ、のり、南瓜、小松菜、えのき、果物

カフェ、夜カフェ、開放デーでは
子ども達に提供している給食をお弁当形式で販売しています。
おやつもカフェタイムに食べられます。
ぜひこの機会にお召し上がりください！！
※下線部のメニューを提供いたします。
※食数には限りがございます。



カフェ：毎週水曜日(月により変更あり)
お弁当*12:00~13:30
カフェ*14:00~15:30
夜カフェ：第4金曜日(月により変更あり)
18:00~20:00
開放デー：第3日曜日

※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目でわかりやすくする為の目安です。
香辛料や醤油・味噌などの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。