

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色	
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
16	月	人参スティック	味噌煮込みうどん つくね 海藻サラダ	♪おかかおにぎり 麦茶 みかん	鶏肉 海藻 豆腐 かつお節	うどん ごはん	キャベツ ねぎ 人参 大根 ごぼう もやし 胡瓜 みかん	
17	火	スティックパン	たらの磯煮 カリフラワーのサラダ ほうれん草のスープ	♪きなこパン 麦茶 バナナ	たら きな粉 青のり	ごはん 食パン	玉ねぎ 人参 カリフラワー しめじ ほうれん草 ブロッコリー もやし バナナ	
4	水	ビスケット	野菜煮 人参のおかか和え オニオンスープ	♪りんごゼリー 麦茶 せんべい	ツナ ひじき わかめ	ごはん さつまいも じゃがいも	玉ねぎ 人参 コーン りんご	
18	水	じゃがいも	油あげごはん(福井) けいちゃん(岐阜) ほうれん草のしらす和え わかめのすまし汁	♪いちごゼリー 麦茶 せんべい	鶏肉 わかめ しらす 厚揚げ	ごはん さつまいも じゃがいも	人参 ニラ ほうれん草 もやし ねぎ キャベツ 玉ねぎ いちご	
5	木	バナナ	鮭の和風あんかけ もやしの甘酢和え 小松菜のみそ汁	♪マカロニきな粉 麦茶 オレンジ	鮭 きな粉 油あげ 豆腐	ごはん マカロニ	大根 椎茸 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ バナナ ほうれん草 オレンジ	
6	金	さつまいも	ご飯 根菜の煮物 コールスロー キャロットスープ	♪ほうれん草がゆ 麦茶 りんご	鶏肉	ごはん さつまいも	人参 れんこん コーン キャベツ ほうれん草 胡瓜 玉ねぎ 七草 りんご	
28	土	おかし	ごはん 煮物 スープ バナナ	バナナ・麦茶 おかし	鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参 バナナ	
23	月	人参スティック	ごはん 鶏肉の煮物 小松菜のサラダ 春雨スープ	ふかしいも 麦茶 いちご	豚肉 のり 鶏卵	春雨 ごはん さつまいも	小松菜 玉ねぎ 人参 れんこん 水菜 キャベツ もやし いちご	
10	火	いちご	鯛の煮つけ 白菜のおかか和え 五目汁	♪ほうとうきな粉 麦茶 みかん	鯛 かつお節 きな粉	ごはん ほうとう	人参 白菜 大根 椎茸 ごぼう ねぎ みかん	
11	水	スティックパン	11日トントキ(三重) 25日鶏肉のじぶ煮(石川) ちゃつ(三重) 飛鳥鍋(奈良)	♪中華麺ナポリタン 麦茶 バナナ	豚肉(11日)昆布 鶏肉(25日) 豆腐 油あげ	ごはん 中華麺 食パン	ねぎ 人参 白菜 大根 れんこん 玉ねぎ 小松菜 ごぼう えのき 椎茸 ピーマン バナナ	
12	木	胡瓜スティック	鮭のオーロラ焼き 水菜のサラダ ブロッコリーのスープ	♪納豆焼き 麦茶 りんご	鮭 納豆 青のり	ごはん	コーン もやし ニラ 胡瓜 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 しめじ 水菜 りんご	
13	金	さつまいも	ご飯 野菜煮込み キャロットサラダ オニオンスープ	♪ごまパン 麦茶 オレンジ	鶏肉	ごはん さつまいも じゃがいも ごま 食パン	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ コーン オレンジ	
7	土	ごはん	豚あんかけ丼 ナムル 中華スープ	♪ツナパン 麦茶 バナナ	豚肉 ツナ	ごはん 食パン	玉ねぎ もやし ほうれん草 コーン 人参 ねぎ ニラ バナナ	
20	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は「和歌山・奈良・三重・岐阜・福井・石川」の6県です。
 ※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。
 ※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。
 ※11・25日の中華麺ナポリタンは、もも組、さくら組の保護者からの紹介メニューです。



岐阜:「けいちゃん」醤油や味噌で味付けした鶏肉をキャベツなどの野菜と一緒に焼いて食べます。
福井:「油あげごはん」油揚げの消費量・消費額が全国1位！一般的には油揚げは薄いものを指しますが、福井県では厚揚げのことを油揚げと呼んでおり、福井県の食卓には欠かせない食品です。多くのお寺があることから、精進料理で欠かすことのできない油揚げが県内に伝わったとされています。**三重県:**「トントキ」三重県四日市市の名物料理として知られる豚肉のステーキ(=とんてき)である。ウスターソースなどを使って作った黒みを帯びたソースを分厚く切った豚肉のソテーにからめたものです。
「ちゃつ」椎茸、れんこん、にんじん、油あげ、こんぶが入り、酢とさとうで味つけた体にやさしい煮物料理です。
奈良:「飛鳥鍋」橿原(かしはら)地方の郷土料理で、鶏がらスープに牛乳をたっぷり加え 白みそなどで調味し、鶏肉・野菜の鍋料理です。**石川:**「鶏肉のじぶ煮」鶏肉に小麦粉をまぶし、だし汁に醤油、砂糖、みりん、酒を合わせ麩、しいたけ、青菜を煮たものです。**和歌山:**「いもち」今まで園で提供してきたいもちは、蒸したじゃが芋をつぶして片栗粉をいれ丸めた物でしたが、和歌山のいもちは、ついた餅に蒸してつぶしたさつまいもを合わせ、きな粉をまぶしたものです。
 ※未満児はさつまいもきな粉を提供します。
 子どもたちが食べやすいよう味付けや食材を工夫し、郷土料理として味わいたいと思います。
 ※都合により献立、食材が変更になる場合があります。※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。