

令和4年度 11月 オーガニック給食 献立表

◎11月の給食目標は『冬に向けて、寒さに負けない身体をつくろう』です。

寒くなってくる時期なので、体を温める作用のある根菜類や煮物を多く取り入れました。

日	曜日	昼食	おやつ	夕食
1 15	火	玄米入りご飯 鶏肉のトマト煮込み ラディッシュのゆずドレッシング チンゲン菜のみそ汁 りんご	ヨーグルトスコーン いりこ	もみじご飯 揚げいわしの甘辛葱ソース ほうれんそうの白和え 豚汁
2 16	水	玄米入りご飯 ぶりの照り焼き 小松菜とささ身の酢の物 かぼちゃのみそ汁	玄米せんべい	ミートソース丼 白菜のコールスローサラダ さつま芋のポタージュ
4 18	金	玄米入りご飯 生揚げとチンゲン菜のみそ炒め 山東菜のナムル レタスのすまし汁	鬼まんじゅう おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 あじのチーズパン粉焼き いんげんのごま和え 赤みそのみそ汁 みかん
5 19	土	玄米入りご飯 カレイのきのこソース さつま芋のきんぴら ほうれんそうのみそ汁	英字ビスケット いりこ	玄米入りご飯 豆腐とひじきのつくね焼き 京菜のおかか和え じゃがいものみそ汁 りんご
7 21	月	玄米入りご飯 豚さつま ブロッコリーの梅和え 春菊のみそ汁 みかん	五平餅 おしゃぶり昆布	納豆ご飯 カジキの甘酢おろしがけ ビーフンの五目炒め 小松菜のみそ汁
8 22	火	玄米入りご飯 さばの油淋鶏風 ピーマンとチーズの磯和え 大根のみそ汁	りんごケーキ いりこ	わかめご飯 おでん キャベツのゆかり和え タアサイのみそ汁
9 30	水	玄米入りご飯 豆腐の肉みそグラタン きのこサラダ かぶのすまし汁	クリームサンド クラッカー	玄米入りご飯 ぶりの梅マヨ焼き 里芋の煮物 京菜のみそ汁 りんご
10 24	木	さつま芋ご飯 スズキのムニエル チンゲン菜のソテー いんげんのみそ汁	おからのもちもち チーズパン おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 鶏肉の唐揚げりんごソース 大根の塩昆布和え 里芋のみそ汁
11 25	金	手作りチキンカレーライス わかめサラダ バナナヨーグルト	スイートポテト いりこ	玄米入りご飯 秋鮭のちゃんちゃん焼き タアサイと生揚げの煮浸し ちくわのすまし汁
12 26	土	玄米入りご飯 めだいのピザ風焼き レタスのサラダ さつま芋のみそ汁 みかん	きな粉ウエハース おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 豆腐チャンプルー いんげんとじゃこの和え物 白菜のみそ汁
14 28	月	玄米入りご飯 鶏肉のレモン焼き かぶの浅漬け キャベツのみそ汁	アメリカンドッグ いりこ	玄米入りご飯 鯖の幽庵焼き 卵の花炒り煮 山東菜のみそ汁 バナナ
17 29	木 火	じゃこふりかけご飯 さんまの塩焼き 切り干し大根の煮物 えのきのみそ汁	小松菜と小豆のパウンドケーキ おしゃぶり昆布 29日：誕生会おやつ	玄米入りご飯 すき焼き風煮 かぼちゃサラダ 菊芋のみそ汁

今月の 平均	乳児		幼児	
	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー
	32.0 g	810 kcal	40.2 g	1015 kcal