



# 11月給食献立(乳児・幼児食)

11月1日～11月18日給食献立

11月平均給与栄養量				
	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1～2歳児	496	18.5	16.6	1.6
3～5歳児	541	19.6	16.5	1.8

2024年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
1	金	牛乳 野菜クラッカー	カレーうどん 白菜とちくわの甘酢和え 黄桃缶	お茶 昆布おにぎり	うどん・牛肉・玉ねぎ・人参・白ねぎ・揚げ・カレールー・塩・だし汁・しょうゆ・片栗粉 白菜・ちくわ・人参・上白糖・酢・塩 黄桃缶 ほうじ茶・米・塩昆布
2	土	牛乳 ハッピーターン	豚肉の生姜焼き丼 味噌汁 バナナ	牛乳 サラダせん ミックスラムネ	米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・しょうゆ・上白糖・みりん・しょうが・なたね油 豆腐・玉ねぎ・ねぎ・味噌 バナナ 牛乳・サラダせん・ラムネ
5	火	牛乳 オレンジ	ご飯 野菜入り厚焼き卵 ひじき煮 味噌汁	牛乳 スティックケーキ	米・鶏卵・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・しょうゆ・みりん・上白糖・なたね油・ケチャップ 揚げ・ひじき・グリーンピース・人参・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁 ほうれん草・おつゆ麩・玉ねぎ・味噌 牛乳・ホットケーキミックス・鶏卵・牛乳・チーズ・上白糖
6	水	牛乳 ぱりんこ	ロールパン クリームシチュー 豆菜サラダ みかん缶	牛乳 ビスコ 味しらべ	ロールパン・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・ブロッコリー・マッシュルーム・クリームシチュールー・コンソメ・牛乳 大豆・青梗菜・ツナ・人参・和風ドレッシング みかん缶 牛乳・ビスコ・味しらべ
7	木	牛乳 たべっ子ベイベー	もみじごはん 鯖の塩焼き キャベツのさっぱり和え 味噌汁	牛乳 オレンジ寒天	米・人参・塩・しょうゆ・しめじ・さつま芋・ごま・さば・塩・なたね油 キャベツ・コーン・人参・青じそドレッシング 厚揚げ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・寒天・オレンジジュース・上白糖
8	金	牛乳 野菜クラッカー	きのこ豚肉のスパゲティ ほうれん草のツナサラダ コンソメスープ	お茶 菜飯おにぎり	スパゲティ・豚肉・玉ねぎ・しめじ・人参・ピーマン・なたね油・しょうゆ・鶏がらだし・塩 ほうれん草・ツナ・人参・マヨネーズ コンソメ・しょうゆ・塩・玉ねぎ・じゃが芋・パセリ ほうじ茶・米・菜めしの素
9	土	牛乳 ハッピーターン	中華風炊き込みご飯 味噌汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き ニコニコゼリー	米・牛肉・ごぼう・人参・ごま油・しょうゆ・上白糖・酒・だし汁 大根・しめじ・ねぎ・味噌 バナナ 牛乳・ぼたぼた焼・ニコニコゼリー
11	月	牛乳 ルヴァン	鮭ちらし寿司 がんもの煮物 赤だし	牛乳 シュガーパイ	米・酢・上白糖・塩・鮭フレーク・きゅうり・ごま・錦糸玉子 小判型がんも・インゲン・人参・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁 白菜・わかめ・みつば・赤だし・味噌 牛乳・パイシート・グラニュー糖
12	火	牛乳 オレンジ	☆お誕生会☆ ご飯・エビフライ カラフルサラダ ベーコンのスープ	牛乳 バナナケーキ	米・エビフライ・植物油・タルタルソース ブロッコリー・ツナ・パプリカ・和風ドレッシング コンソメ・しょうゆ・塩・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・スキムミルク・鶏卵・有塩バター・上白糖・バナナ・ホイップ
13	水	牛乳 ぱりんこ	チキンカレー ほうれん草のごまだれ和え バナナ	牛乳 レーズン蒸しパン	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・カレールー・なたね油 ほうれん草・人参・コーン・ごまだれ バナナ 牛乳・干しぶどう・ホットケーキミックス・牛乳
14	木	牛乳 たべっ子ベイベー	ご飯 カレイの煮付け もやしと青菜のナムル 味噌汁	牛乳 大学芋	米・カレイ・しょうゆ・上白糖・酒・しょうが もやし・小松菜・人参・しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 花麩・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・さつま芋・なたね油・上白糖・黒ごま
15	金	牛乳 野菜クラッカー	塩ラーメン じゃが芋の甘辛炒め オレンジ	お茶 五平もち	中華そば・豚肉・青梗菜・キャベツ・もやし・人参・しょうが・みりん・ごま油・しょうゆ・鶏がらだし じゃが芋・人参・ごま・しょうゆ・上白糖・なたね油 オレンジ ほうじ茶・米・もち米・味噌・上白糖・ごま
16	土	牛乳 ハッピーターン	鶏そぼろ丼 味噌汁 バナナ	牛乳 たべっこベイベー 味しらべ	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉・なたね油・ほうれん草・人参・だし汁 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 バナナ 牛乳・たべっ子ベイベー・味しらべ
18	月	牛乳 ルヴァン	ハヤシライス 白菜とささみのサラダ パイン缶	牛乳 コンソメポテト	米・牛肉・マッシュルーム・玉ねぎ・人参・なたね油・コンソメ・ケチャップ・上白糖・塩・ビーフシチュールー・ハヤシフレーク 白菜・ささみ・パプリカ・ごま・和風ドレッシング パイン缶 牛乳・ナチュラルカットポテト・植物油・塩・コンソメ

11月給食献立(乳児・幼児食)  
11月19日～11月30日給食献立

2024年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
19	火	牛乳 バナナ	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 南瓜の煮付け 味噌汁	牛乳 ひじき入りクッキー	米・赤魚・なたね油・青梗菜・玉ねぎ・人参・しょうゆ・みりん・酢・だし汁・片栗粉 かぼちゃ・グリーンピース・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁 えのき・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・小麦粉・ひじき・上白糖・牛乳・無塩バター
20	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉コロッケ ほうれん草とハムのサラダ コンソメスープ	牛乳 マシュマロおこし	米・コロッケ・植物油・ケチャップ ほうれん草・ハム・人参・マヨネーズ コンソメ・しょうゆ・塩・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・コーンフレーク・マシュマロ・有塩バター
21	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 豚肉のチンジャオロース風 餃子 小松菜のスープ	牛乳 オレンジ蒸しパン	米・豚肉・ピーマン・パプリカ・たけのこ・玉ねぎ・しょうが・酒・しょうゆ・上白糖・みりん・ごま油 餃子 小松菜・人参・鶏がらだし・塩 牛乳・ホットケーキミックス・上白糖・オレンジジュース
22	金	牛乳 野菜クラッカー	鶏肉うどん 小松菜のかにかま和え バナナ	お茶 鮭わかめおにぎり	うどん・揚げ・鶏肉・玉ねぎ・しめじ・人参・ねぎ・しょうゆ・みりん・だし汁 小松菜・かにかま・コーン・しょうゆ・上白糖 バナナ ほうじ茶・米・わかめ御飯(鮭)
25	月	牛乳 ルヴァン	チャーハン 大根の中華和え 中華スープ	牛乳 トマトケーキ	米・豚肉・ほうれん草・玉ねぎ・人参・コーン・なたね油・塩・しょうゆ 大根・人参・ごま・しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 豆腐・しめじ・わかめ・鶏がらだし・塩 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・鶏卵・無塩バター・上白糖・牛乳・トマト缶
26	火	牛乳 オレンジ	ご飯 鱈フライ 白菜のごま和え 味噌汁	牛乳 シュガートースト	米・あじフライ・なたね油・とんかつソース 白菜・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 小松菜・揚げ・玉ねぎ・味噌 牛乳・食パン・無塩バター・グラニュー糖
27	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 五目豆腐 ブロッコリーのポン酢和え 味噌汁	牛乳 マカロニきな粉	米・豆腐・豚ミンチ・青梗菜・人参・干し椎茸・しょうゆ・上白糖・酒・なたね油・片栗粉 ブロッコリー・人参・コーン・ポン酢・上白糖 さつま芋・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・マカロニ・上白糖・きな粉
28	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鶏肉の照り焼き チンゲン菜の和え物 味噌汁	牛乳 いももち	米・鶏肉・しょうゆ・上白糖・みりん・酒 青梗菜・ちくわ・人参・しょうゆ・上白糖 えのき・玉ねぎ・揚げ・味噌 牛乳・じゃが芋・片栗粉・なたね油・しょうゆ・上白糖
29	金	牛乳 野菜クラッカー	トマトスパゲティ ほうれん草とツナのサラダ コンソメスープ	お茶 かしみん焼き (郷土料理・大阪)	スパゲティ・塩・ベーコン・マッシュルーム・エリンギ・玉ねぎ・ピーマン・なたね油・トマト缶・ケチャップ・コンソメ ほうれん草・人参・ツナ・マヨネーズ コンソメ・しょうゆ・塩・白菜・玉ねぎ・大豆・パセリ ほうじ茶・キャベツ・鶏ミンチ・牛ミンチ・ねぎ・長芋・小麦粉・鶏卵・だし汁・お好みソース・粉かつお・青のり
30	土	牛乳 ハッピーターン	中華丼 春雨スープ バナナ	牛乳 たべっこベイビー 味しらべ	米・豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・椎茸・なたね油・鶏がらだし・みりん・しょうゆ・塩・片栗粉 春雨・わかめ・にら・鶏がらだし・塩 バナナ 牛乳・たべっこベイビー・味しらべ



～七五三の千歳あめ～

11月15日は七五三、子どもの健やかな成長を願っての節目のお祝いです。七五三のお祝い事に欠かせないのが、千歳あめです。これは紅白の長い棒状のあめを年の数だけ袋に入れた縁起物で、千年も長生きするようにとの願いがこめられています。



**11がつ たべものクイズ**

(もんだい) はっぱが たくさん あつまった  
おおきくて おもい やさいは?

---

(こたえ) はくさい

たべものや つけものに  
よく つかわれているよ。

あつざりした おひで  
たべやすいよ。



※編み方に依ります。