

11月献立表(一般)

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
昼食		ベーコンピラフ スパゲティサラダ 白菜と卵のスープ キャンドーチーズ	ご飯 鶏のくわ焼き 大豆煮 味噌汁(豆腐・えのき・わかめ)	ロールパン(0.1歳児は食パン) ハンバーグ・ブロッコリー キャベツのカレーマヨサラダ 豆乳スープ	ビビンバ丼 エビマヨ わかめスープ ヨーグルト
10時(乳児)		たべっこ動物 ★フルーツヨーグルト	マンナビスケット 果物(みかん)	果物(バナナ) お茶 ★なめしおにぎり	白い風船 牛乳 クリームパン
3時					
給や力になるもの		米、油、スパゲティ、マヨネーズ、①たべっこ動物、②砂糖	米、片栗粉、砂糖、油、③マンナビスケット	ロールパン、マヨネーズ、じゃがいも、④米	米、砂糖、ごま油、油、マヨネーズ、いりごま、⑤白い風船、⑥クリームパン
血や肉や骨になるもの		ベーコン、卵、キャンドーチーズ、⑦ヨーグルト	鶏肉、大豆、豆腐	ハンバーグ、油、ベーコン、豆乳	豚ミンチ、えびフリッター、ヨーグルト、⑧牛乳
体の調子を整えるもの		玉ねぎ、コーン、グリーンピース、胡瓜、人参、白菜、パセリ、⑨みかん缶、⑩黄桃缶	ブロッコリー、人参、いんげん、しいたけ、えのき、わかめ、⑪みかん	ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン、玉ねぎ、⑫バナナ、⑬お茶	ほうれんそう、もやし、人参、コーン、わかめ、青ネギ
調味料		コンソメ、胡椒	醤油、酒、みりん、だし、味噌	ケチャップ、カレー粉、胡椒、コンソメ、⑭菜飯	中華だし、醤油、ケチャップ
※H ⁺ /たんぱく質/脂質/水分(%)は栄養成分		456(429)kcal 13.7(11.5)g 12.8(12.8)g 3.1(2.4)g	444(368)kcal 21.2(13.7)g 7.8(5.7)g 1.7(1.3)g	517(392)kcal 19.3(13)g 22.9(15.9)g 3(2.1)g	727(635)kcal 25.7(21.9)g 28.4(24.5)g 2.9(2.3)g
	10	11	12	13	14
昼食	ご飯 たらのみそ焼き 里芋と厚揚げの煮物 清汁(ふ・わかめ)	他人井 白菜の和え物 味噌汁(豆腐・大根・油揚げ) パイン缶	ロールパン(0.1歳児は食パン) クリームシチュー ツナサラダ プリン(卵不使用)	ご飯 鶏高野煮 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁(さつまいも・しめじ) キャンドーチーズ	★郷土料理～新潟県～☆ ご飯 鮭の焼き漬け 干し大根煮 のっぺい汁
10時(乳児)	ボーロ	ビスコ	あんぱんまんせんべい	マンナビスケット	白い風船
3時	ミロ バームクーヘン	お茶 雪の宿	お茶 ★きなこおにぎり	果物(バナナ)	お茶 ★スイートポテト
給や力になるもの	米、砂糖、①ミロ、②バームクーヘン	米、砂糖、③ビスコ、④雪の宿	ロールパン、じゃがいも、マカロニ、油、砂糖、⑤あんぱんまんせんべい、⑥米	米、砂糖、さつまいも、⑦マンナビスケット	米、砂糖、油、⑧白い風船、⑨さつまいも、⑩マーガリン、⑪黒ゴマ
血や肉や骨になるもの	たら、厚揚げ、⑫牛乳	牛肉、卵、豆腐、油揚げ	鶏肉、牛乳、ツナフレーク、プリン(卵不使用)、⑬きな粉	鶏肉、高野豆腐、かまぼこ(卵不使用)、キャンドーチーズ	鮭、油揚げ、鶏肉、⑭牛乳
体の調子を整えるもの	里芋、人参、いんげん、わかめ	玉ねぎ、青ネギ、白菜、えのき、大根、パイン缶、⑮お茶	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、⑯お茶	玉ねぎ、人参、いんげん、しいたけ、胡瓜、わかめ、しめじ、青ネギ、⑰バナナ	生薑、切り干し大根、人参、昆布、里芋、ごぼう、しいたけ、青ネギ、⑱お茶
調味料	味噌、みりん、酒、醤油、塩、だし、⑳ミロ	醤油、みりん、だし、味噌	シチューミックスクリーム、酢、醤油、②塩	醤油、みりん、だし、酢、塩、味噌	酒、みりん、醤油、だし、塩
※H ⁺ /たんぱく質/脂質/水分(%)は栄養成分	527(481)kcal 21.5(16.4)g 11.6(10.9)g 1.6(1.3)g	656(559)kcal 25.4(20.4)g 21(19.9)g 2.7(2.2)g	549(460)kcal 23.1(17.9)g 14.9(12.8)g 2.5(1.9)g	482(379)kcal 18.7(15.4)g 5.6(5.5)g 1.5(1.3)g	449(366)kcal 18.7(12.1)g 7.6(6.4)g 2.1(1.5)g
	17	18	19	20	21
昼食	ご飯 鶏のごま焼き 小松菜の炒め煮 味噌汁(白菜・人参・油揚げ)	ロールパン(0.1歳児は食パン) 鶏のカレーチーズ焼き ブロッコリーのゴマドレサラダ コンソメ(じゃがいも、玉ねぎ)	しょうゆラーメン 揚げ餃子 ナムル ヨーグルト	★お誕生日メニュー★ ふりかけご飯 からあげ・ウインナー スイートポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 動物園ゼリー	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 南瓜煮 清汁(かまぼこ・しめじ・ふ)
10時(乳児)	たべっこ動物	りんごジュース	ボーロ	★星食べよ	あんぱんまんビスケット
3時	フルーチェ	お茶 ★きつねおにぎり	お茶 ★フライドポテト	オレンジジュース チーズケーキ 5歳・すみれ ミルクまんじゅう	牛乳 ★ココア蒸しパン
給や力になるもの	米、いりごま、油、砂糖、①たべっこ動物、②フルーチェの素	ロールパン、片栗粉、マヨネーズ、じゃがいも、③米、④いりごま	ラーメン、ごま油、油、⑤ボーロ、⑥シュートリングポテト	米、砂糖、小麦粉、片栗粉、油、さつまいも、マヨネーズ、動物園ゼリー、⑦星食べよ、⑧チーズケーキ	米、砂糖、油、⑨あんぱんまんビスケット、⑩蒸しパンミックス
血や肉や骨になるもの	さわら、ベーコン、油揚げ、⑪牛乳	鶏肉、チーズ、⑫油揚げ	焼豚、餃子(卵不使用)、ヨーグルト	鶏肉、ウインナー、ハム、油揚げ、⑬ホイップクリーム	豚肉、かまぼこ(卵不使用)、⑭牛乳
体の調子を整えるもの	小松菜、玉ねぎ、白菜、人参	ブロッコリー、カリフラワー、玉ねぎ、パセリ、⑮りんごジュース、⑯お茶	コーン、もやし、わかめ、青ネギ、ブロッコリー、胡瓜、ほうれんそう、人参、⑰お茶	生薑、ブロッコリー、ミックスベジタブル、キャベツ、青ネギ、⑱オレンジジュース	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、かぼちゃ、グリーンピース、しめじ
調味料	醤油、みりん、だし、味噌	塩、胡椒、カレー粉、ゴマドレッシング、コンソメ	醤油、中華だし、だし、みりん、②塩	ふりかけ、醤油、酒、味噌、だし	醤油、みりん、だし、塩、③ココア
※H ⁺ /たんぱく質/脂質/水分(%)は栄養成分	411(384)kcal 17.9(13.2)g 9.3(9.8)g 1.6(1.4)g	444(383)kcal 21.8(13.6)g 15.5(11.4)g 1.8(1.3)g	498(438)kcal 22.1(18)g 11.7(9.8)g 3.1(2.3)g	696(593)kcal 25.6(23)g 17.6(17.5)g 1.8(1.9)g	569(489)kcal 22.8(18.7)g 12.8(11.4)g 1.8(1.4)g
	24	25	26	27	28
昼食	ご飯 たらのみそ焼き ほうれん草のごま和え かきたま汁	ご飯 たらのみそ焼き ほうれん草のごま和え かきたま汁	食パン 豚カツ 人参ごまサラダ ポトフ風スープ ヨーグルト	カレーライス マカロニサラダ 果物(みかん)	かやくうどん 卵焼き チンゲン菜のおかか和え
10時(乳児)	ビスコ	ビスコ	果物(バナナ)	白い風船	マンナビスケット
3時	牛乳 ムースシュー	牛乳 ムースシュー	お茶 ★鮭おにぎり	お茶 ぽたぽた焼き	ミロ ★ツナマヨコーントースト
給や力になるもの	米、バター、すりごま、①ビスコ、②ムースシュー	米、バター、すりごま、③ビスコ、④ムースシュー	食パン、油、いりごま、マヨネーズ、じゃがいも、⑤米	米、じゃがいも、油、マカロニ、マヨネーズ、⑥白い風船、⑦ぽたぽた焼き	うどん、⑧マンナビスケット、⑨食パン、⑩マヨネーズ
血や肉や骨になるもの	たら、卵、⑪牛乳	たら、卵、⑫牛乳	とんかつ、ツナフレーク、大豆、ヨーグルト、⑬鮭フレーク	牛肉	鶏肉、かまぼこ(卵不使用)、卵、かつお節、⑭牛乳、⑮ツナフレーク
体の調子を整えるもの	青のり、ほうれんそう、人参、玉ねぎ、青ネギ	青のり、ほうれんそう、人参、玉ねぎ、青ネギ	ブロッコリー、人参、きゅうり、玉ねぎ、パセリ、⑯バナナ、⑰お茶	人参、玉ねぎ、胡瓜、みかん、⑱お茶	玉ねぎ、人参、青ネギ、のり、チンゲン菜、⑲コーン、⑳パセリ
調味料	醤油、みりん、塩、だし	醤油、みりん、塩、だし	ケチャップ、とんかつソース、塩、コンソメ	カレーフレーク、塩、胡椒	醤油、みりん、だし、①ミロ
※H ⁺ /たんぱく質/脂質/水分(%)は栄養成分	509(478)kcal 23.3(17.7)g 17.7(18)g 1.9(1.6)g	557(488)kcal 23.1(18)g 18.5(14.2)g 1.7(1.5)g	556(479)kcal 12.2(10)g 19(16.3)g 1.5(1.2)g	526(423)kcal 23.1(18.3)g 18.8(16.7)g 1.9(1.5)g	

(◎10時おやつ ③3時おやつ)

★行事食・イベントメニュー

★手作りおやつ

※仕入れ材料の都合により献立の内容を変更する場合がありますのでご了承ください。