11月献立表(一般)

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
昼食	ベーコンピラフ さつまいもチーズサラダ 白菜と卵のスープ	文化の日	ロールパン(一歳児は食パン) 鶏肉のカレーチーズ焼き ほうれんそうとツナのサラダ 豆乳スープ	木の葉丼 三色和え 味噌汁(豆腐・わかめ) 青りんごゼリー	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ
10時(乳児)	あんぱんまんふんわりコーン		ミニゼリー	ぽたぽた焼き	ポーロ
3時	牛乳 ★ツナマヨコーントースト		お茶 ★ふりかけおにぎり	牛乳 源氏パイ	ヤクルト ホワイトロリータ
熱や力になるもの	米、マーガリン、油、さつまいも、マヨネーズ、ヨーグルト、◎あんぱんまんふんわりコーン、○食パン		ロールパン、片栗粉、いりごま、砂糖、じゃがいも、◎ミニゼリー、○米	米、砂糖、いりごま、青りんごゼリー、◎ぽたぽた焼き、○源氏パイ	米、砂糖、油、春雨、ごま油、いりごま、◎ポーロ、○ホワイトロリータ
血や肉や骨になるもの	ベーコン、キュービックチーズ、卵、○牛乳、○ツナフレーク		鶏肉、チーズ、ツナフレーク、ベーコン、豆乳	かまぼこ、卵、豆腐、○牛乳	豚肉、おさかなソーシュレッド、○ヤクルト
体の調子を整えるもの	玉ねぎ、ミックスベジタブル、きゅうり、白菜、しいたけ、青ねぎ、○コーン、○パセリ		ブロッコリー、ほうれんそう、コーン、玉ねぎ、○お茶	玉ねぎ、ほうれんそう、人参、もやし、しいたけ、わかめ、青ねぎ	キャベツ、ピーマン、にんにく、きゅうり、人参、小松菜、えのき、青ねぎ
調味料	塩、コンソメ、胡椒		塩、胡椒、カレー粉、醤油、みりん、コンソメ、だし、○ふりかけ	醤油、だし、味噌	赤だし、醤油、みりん、酒、酢、中華だし
エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分 ()は未満児	774(609)kcal 22.2(17.7)g 25.2(22)g 3.9(3.2)g		467(393)kcal 27.6(18.1)g 12.2(9.6)g 2.5(2.6)g	655(606)kcal 22.1(18.1)g 22.5(20.2)g 2.6(2.6)g	586(473)kcal 17.2(13.6)g 13.9(10.1)g 2.4(1.8)g
	9	10	11	12	13
昼食	ご飯 白身魚の味噌だれがけ 里芋の煮っころがし 清汁(えのき・麩・わかめ)	スタミナ丼 切り干し大根のナムル 中華スープ ヨーグルト	醤油ラーメン 餃子 フルーツカクテル	ロールパン(一歳児は食パン) 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ ミネストローネ	☆郷土料理(奈良) ご飯 あすか鍋 もみうり
10時(乳児)	フルーチェ(1・2・3・4・5歳)	サッポロポテト	果物(バナナ)	ポーロ	リンゴジュース
3時	お茶 雪の宿	牛乳 バームクーヘン	カルピス クリームパン	お茶 ★おかかチーズおにぎり	牛乳 ムーンライトクッキー
熱や力になるもの	米、砂糖、里芋、麩、◎フルーチェの素、○雪の宿	米、砂糖、ごま油、いりごま、◎サッポロポテト、○バームクーヘン	ラーメン、すりごま、ごま油、マヨネーズ、○クリームパン	ロールパン、油、じゃがいも、◎ポーロ、○米	米、油、片栗粉、砂糖、いりごま、○ムーンライトクッキー
血や肉や骨になるもの	たら、油揚げ、◎牛乳	豚ミンチ、卵、ヨーグルト、○牛乳	焼豚、餃子、○カルピス	鶏肉、おさかなソーシュレッド、ベーコン、大豆、○キュービックチーズ、○かつおぶし	鶏肉、牛乳、油あげ、○牛乳
体の調子を整えるもの	青ねぎ、人参、えのき、わかめ、○お茶	にら、コーン、生姜、にんにく、海苔、切り干し大根、人参、きゅうり、玉ねぎ、しめじ、わかめ	もやし、人参、キャベツ、青ねぎ、ブロッコリー、フルーツカクテル、◎バナナ	キャベツ、人参、コーン、トマト缶、○お茶	白菜、人参、しめじ、白ねぎ、きゅうり、わかめ、◎りんごジュース
調味料	醤油、みりん、味噌、酒、だし、塩	醤油、みりん、酢、中華だし	中華だし、醤油、みりん、だし	醤油、みりん、コールスロードレッシング、ケチャップ、コンソメ	酒、醤油、味噌、中華だし、酢
エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分 ()は未満児	404(326)kcal 16.8(11.6)g 4.3(3.5)g 1.8(1.6)g	691(616)kcal 22.7(18.5)g 24.9(22.4)g 2.7(2.2)g	482(443)kcal 20.6(17.3)g 9.8(8.6)g 3.2(2.4)g	472(411)kcal 24.3(19.2)g 13.1(10.4)g 2.9(2.3)g	551(511)kcal 18.9(14.7)g 17.8(14.5)g 2.2(1.6)g
	16	17	18	19	20
昼食	きのこご飯 鮭の塩焼き 白菜のおかか和え 味噌汁(さつまいも・えのき)	ロールパン(一歳児は食パン) クリームシチュー ウインナー野菜炒め オレンジゼリー	☆誕生日会メニュー ふりかけご飯 からあげ・ウインナー マカロニサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ミニゼリー	ご飯 すき焼き ブロッコリーとツナのサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	ご飯 エビチリ ベーコンソテー ワンタンスープ キャンディチーズ
10時(乳児)	ぽたぽた焼き	ビスコ	白い風船	たべっこ動物	星食べよ
3時	★フルーツポンチ	お茶 ★きつねおにぎり	リンゴジュース ケーキ	牛乳 ★しらすトースト 5歳・ミルク饅頭	牛乳 ホワイトロリータ
熱や力になるもの	米、砂糖、さつまいも、◎ぽたぽた焼き	ロールパン、じゃがいも、油、マーガリン、砂糖、オレンジゼリー、◎ビスコ、○米、○いりごま	米、砂糖、片栗粉、小麦粉、油、マカロニ、マヨネーズ、じゃがいも、ミニゼリー、◎白い風船、○ケーキ	米、麩、砂糖、◎たべっこ動物、○食パン、○マヨネーズ	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、じゃがいも、ワンタン、◎星食べよ、○ホワイトロリータ
血や肉や骨になるもの	鮭、かつおぶし	鶏肉、牛乳、ウインナー、○油揚げ	鶏肉、ウインナー	牛肉、焼き豆腐、ツナフレーク、油あげ、○牛乳、○しらす	えびフリッター、ベーコン、鶏ミンチ、キャンディチーズ、○牛乳
体の調子を整えるもの	きのこご飯の素、白菜、人参、えのき、青ねぎ、○バナナ、みかん缶、○黄桃缶	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、ピーマン、○お茶	生姜、ブロッコリー、キャベツ、人参、パセリ、○りんごジュース	糸こんにゃく、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、小松菜、○パセリ	玉ねぎ、生姜、にんにく、コーン、白菜、青ねぎ
調味料	酒、塩、醤油、味噌、だし	シチューミクスクリーム、ケチャップ	ふりかけ、醤油、酒、コンソメ	醤油、酒、みりん、だし、ごまドレッシング、味噌	ケチャップ、醤油、中華だし、コンソメ、塩、胡椒、だし
エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分 ()は未満児	368(347)kcal 14.7(9.9)g 3.3(3.1)g 1.4(1.5)g	646(561)kcal 22.6(17.6)g 17.5(16.7)g 3.5(2.5)g	626(535)kcal 21.6(17.6)g 15(13.4)g 1.3(1.1)g	618(589)kcal 26.4(23.9)g 21.5(22.4)g 2.1(1.7)g	677(550)kcal 23(18.3)g 24.4(20.3)g 3.5(2.8)g
	23	24	25	26	27
昼食	勤労感謝の日	ご飯 チキン南蛮 ほうれん草の炒め物 味噌汁(なす・油揚げ) キャンディチーズ	ナポリタン ポテトサラダ コーンスープ	カレーライス ちくわのマヨネーズ和え プリン	卵あんかけうどん 肉団子 ミニゼリー
10時(乳児)		あんぱんまんせんべい	あんぱんまんふんわりコーン	おにぎりせんべい	ビスコ
3時		牛乳 ★スイートポテト	お茶 ★いそおにぎり	牛乳 ラスク(食パン)	★フルーツヨーグルト
熱や力になるもの		米、油、砂糖、片栗粉、◎あんぱんまんせんべい、○さつまいも、○マーガリン、○黒ごま	スパゲティ、砂糖、ポテトサラダ、マヨネーズ、◎あんぱんまんふんわりコーン、○米、○天かす	米、じゃがいも、油、◎おにぎりせんべい、○食パン、○オリーブオイル、○砂糖	うどん、片栗粉、ミニゼリー、◎ビスコ、○砂糖
血や肉や骨になるもの		鶏肉、油揚げ、キャンディチーズ、○牛乳	ウインナー、牛乳	牛肉、ちくわ、プリン、○牛乳	鶏肉、卵、肉団子、○ヨーグルト
体の調子を整えるもの		ほうれんそう、しめじ、人参、なす、青ねぎ	ピーマン、玉ねぎ、きゅうり、コーン、パセリ、○お茶、○青のり	人参、玉ねぎ、キャベツ	人参、しいたけ、青ねぎ、ピーマン、玉ねぎ、○みかん缶、○黄桃缶
調味料		タルタルソース、醤油、みりん、酢、塩、胡椒、味噌、だし	ケチャップ、ウスターソース、コーンクリームスープの素、○醤油、○追いがつおつゆ、○だし	カレーフレーク、コールスロードレッシング	醤油、みりん、だし
エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分 ()は未満児		678(576)kcal 25.5(19.6)g 24.7(21.2)g 2.3(1.8)g	444(382)kcal 11.1(9)g 13(12.2)g 2.5(2.2)g	723(627)kcal 20.9(17)g 26.4(23.2)g 2.5(2.1)g	337(339)kcal 16.4(14)g 6.2(7.6)g 1.6(1.3)g
	30				
昼食	中華丼 春雨のマヨネーズ和え ヨーグルト				
10時(乳児)	白い風船				
3時	お茶 ★フライドポテト				
熱や力になるもの	米、油、砂糖、片栗粉、春雨、いりごま、マヨネーズ、◎白い風船、○シューストリングポテト				
血や肉や骨になるもの	豚肉、ヨーグルト				
体の調子を整えるもの	たけのこ、白菜、玉ねぎ、人参、しいたけ、きゅうり、コーン、○お茶				
調味料	中華だし、醤油、○塩				
エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分 ()は未満児	644(485)kcal 16.8(14.1)g 13.9(12.9)g 1.1(0.9)g				

(◎10時おやつ ○3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。