

11月献立表

日曜	献立名	食			10時おやつ (0~2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価		
		主 な 材 料 名					エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	食塩相当(g)
		からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの					
1	火	ビビンバ風 春雨サラダ 卵スープ 果物(柿)	牛肉 ハム 卵	米 片栗粉 春雨 上白糖 ごまごま油 マネズ	きゅうり にんじん にんにく ねぎ ほうれんそう もやし 柿 わかめ	牛乳	パイ 野菜ジュース	441 14.6 0.7	484 14.9 0.7
2	水	ごはん 赤魚の煮つけ きんぴら ごぼう 豚汁 チーズ	木綿豆腐 あかうお 豚肉 チーズ	米 さといも 上白糖 ごま マネズ 油 みりん	こんにゃく ごぼう しょうが 大根 にんじん ねぎ	菓子(野菜ハイハイイン)	☆さつまいも ケーキ 牛乳	515 19.1 2.2	605 22.2 2.4
3	木	文化の日							
4	金	ミートスパゲティ ポテトサラダ ゼリー 小魚	いわし煮干し 合挽ミンチ	ジャガイモ じゃがいも マネズ 油 みりん ゼリー マネズ	ケルビース きゅうり たまねぎ にんじん にんにく トマトキャブ	のむヨーグルト	せんべい ヤクルト	460 14.7 1.3	475 14.2 1.5
5	土	アップルジュース パン		アップルジュース パン					
7	月	黒糖ロール クリームシチュー 春雨とレタスの和風ツナサラダ 果物(バナナ) 小魚	いわし煮干し かつお節 ツナレク 鶏肉 脱脂粉乳	黒糖ロール じゃがいも 春雨 ごま マネズ 油 クリームシチュー	たまねぎ にんじん レタス パイナップル缶	果物(バナナ)	☆たまねぎおにぎり お茶	547 20.4 2.8	650 25.1 3.5
8	火	ごはん 鶏肉の甘酢焼き ブロッコリーのナムル 具だくさんみそ汁 果物(バナナ)	鶏肉	米 里芋 片栗粉 上白糖 みりん ごま油 ごま	こんにゃく ごぼう 大根 にんじん ねぎ パナ ブロッコリー 塩昆布	チーズ	☆フライドポテト(のりしお) お茶	390 12.7 1.8	461 14.3 2.1
9	水	カレーうどん さつまいもの芋天ぷら付(ブロッコリー) 果物(ミカン) 小魚	油揚げ いわし煮干し 豚肉	うどん てんぷら粉 さつまいも 片栗粉 マネズ 油 パネントラー	たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー みかん	ビスコ	せんべい ミルクココア	649 20.9 4.1	768 25.6 5.1
10	木	三色丼 じゃがいもの和風ツナマヨ焼き みそ汁 チーズ	木綿豆腐 油揚げ ツナレク 鶏ミンチ チーズ	米 じゃがいも 上白糖 マネズ 油 マネズ	さやいんげん にんじん ねぎ わかめ	牛乳	☆フルーツゼリー	453 15.7 1.5	499 16.3 1.7
11	金	ごはん さばの塩焼き 切干大根のサラダ 豚汁 果物(リンゴ)	鯖 ツナレク 豚肉	米 上白糖 マネズ 油 マネズ	キャベツ きゅうり ごぼう 切干大根 にんじん ねぎ もやし リンゴ	ジュース	ビスケット ヤクルト	511 16.9 1.5	548 18.4 1.8
12	土	アップルジュース パン		アップルジュース パン					
14	月	みそラーメン 春巻 付(ブロッコリー) ヨーグルト 小魚	いわし煮干し 豚ミンチ ヨーグルト	中華麺 マネズ 油 パネ マネズ 油 春巻	スイートコーン にんじん ねぎ ブロッコリー ほうれんそう もやし	果物(バナナ)	☆ジャムサンド 牛乳	483 18.6 1.4	543 21.9 1.7
15	火	ドライカレー スパサラ ワカメスープ 果物(バナナ)	合挽ミンチ	米 マネズ 白ごまごま油 マネズ 油 マネズ パネントラー	きゅうり たまねぎ にんじん パナ わかめ	菓子(ハイハイイン)	☆さつまいも ドーナツ 牛乳	580 13.0 1.7	709 16.1 2.0
16	水	鶏マヨ丼 じゃがいもとピーマンの甘辛炒め みそ汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し 鶏肉 錦糸卵	米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 ごまごま油 マネズ 油 みりん マネズ	大根 ねぎ ピーマン 焼きのり	チーズ	クッキー ミルクココア	507 22.1 2.0	617 26.7 2.5
17	木	さつまいもごはん とんかつ キャベツとツナのサラダ みそ汁 小魚	いわし煮干し ツナレク とんかつ	米 さつまいも マネズ 油 マネズ	キャベツ 大根 たまねぎ にんじん ねぎ わかめ	ジュース	☆フルーチェ	465 12.1 2.2	523 14.1 2.7
18	金	ロールパン 煮込みハンバーグ 付(ブロッコリー) コーンスープ	木綿豆腐 合挽ミンチ 卵 牛乳 脱脂粉乳	ロールパン パン粉 コーンスープの素	たまねぎ スイートコーン パセリ ブロッコリー ぶなしめじ トマトキャブ	牛乳	せんべい ヤクルト	443 18.4 2.1	505 20.5 2.6
19	土	アップルジュース パン		アップルジュース パン					
21	月	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ さつまいもサラダ みそ汁 ゼリー	木綿豆腐 油揚げ かつお節 鶏肉 卵	米 さつまいも 片栗粉 ごま油 マネズ 油 みりん ゼリー マネズ 油 ふりかけ(かつお)	さやいんげん しょうが 大根 にんじん にんにく ねぎ	菓子(白い風船)	ケーキ 野菜ジュース	710 22.7 1.6	871 28.2 1.9
22	火	麦ごはん 豚の生姜焼き ごぼうサラダ みそ汁 果物(リンゴ)	木綿豆腐 油揚げ 豚肉	押麦 米 上白糖 白ごま マネズ 油 マネズ	きゅうり ごぼう しょうが たまねぎ にんじん ねぎ りんご わかめ	チーズ	☆メロンパン風 トースト 牛乳	546 21.5 1.9	656 25.4 2.2
23	水	勤労感謝の日							
24	木	ごはん 鶏肉とゆで卵のさっぱり煮 白菜とツナのサラダ みそ汁 チーズ	油揚げ ツナレク 鶏肉 卵 チーズ	米 じゃがいも 春雨 上白糖 みりん マネズ	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい	のむヨーグルト	パイ ミルクココア	650 29.0 1.6	721 31.5 1.7
25	金	ツナの和風スパゲティ マセドアンサラダ 果物(バナナ) 小魚	いわし煮干し ツナレク ハム	ジャガイモ じゃがいも マネズ 油 マネズ 油 みりん マネズ	きゅうり たまねぎ にんじん にんにく パナ ぶなしめじ 焼きのり	ジュース	せんべい ヤクルト	422 11.9 0.8	471 14.4 1.0
26	土	アップルジュース パン		アップルジュース パン					
28	月	ロールパン ポークビーンズ ブロッコリーとツナのサラダ ゼリー 小魚	だいたい いわし煮干し ツナレク 豚肉	ロールパン じゃがいも 上白糖 マネズ 油 マネズ 油 ゼリー マネズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマトキャブ	牛乳	☆鮭と枝豆のおにぎり お茶	531 22.6 2.0	629 26.0 2.5
29	火	ポークカレー 和風マカロニサラダ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し かつお節 ツナレク 豚ミンチ 卵 ヨーグルト	マカロニ 米 八穀米 じゃがいも マネズ 油 マネズ 油 パネントラー	たまねぎ にんじん ほうれんそう	果物(バナナ)	☆さつまいも スティックパイ 牛乳	602 17.1 1.6	700 20.4 2.0
30	水	かやくうどん シュウマイ 付(ブロッコリー) 果物(ミカン) 小魚	油揚げ いわし煮干し 鶏肉 しゅうまい	うどん みりん	大根 たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー みかん	チーズ	☆マドレーヌ 野菜ジュース	485 16.9 2.0	589 20.2 2.4

(献立は都合により変更することがあります。3時のおやつは手作りです。)