

# 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	カや熱になるもの	体の調子をよくするもの					
1	金	鶏マヨ井 きゅうりとツナの酢のもの のみそ汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し ツナレク 鶏肉 錦糸卵	米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 ごまみりん マヨネーズ	きゅうり たまねぎ ねぎ わかめ 焼きのり	牛乳	ビスケット ヤクルト	461 17.0 1.2	497 17.7 1.4	
2	土	パン ジュース		パン ジュース						
4	月	振替休日								
5	火	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 付(ブロッコリー) ゼリー 小魚	油揚げ いわし煮干し 焼き竹輪 豚肉	うどん てんぷら粉 サラダ油 ゼリー パンツカレー	たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー 青のり	チーズ	☆さつまいも ケーキ 牛乳	724 21.0 4.3	892 25.5 5.2	
6	水	ごはん すきやき風煮 春雨サラダ みそ汁 チーズ	焼き豆腐 油揚げ 牛肉 ハム チーズ	米 春雨 上白糖 サラダ油 みりん マヨネーズ	しらたき きゅうり 大根 たまねぎ にんじん 白ねぎ ねぎ はくさい わかめ	ジュース	☆カルピスゼリー	405 13.9 1.0	449 16.7 1.2	
7	木	ロールパン 煮込みハンバーグ マッシュポテト コンソメスープ 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 合挽ミンチ 卵 牛乳	ロールパン パン粉 じゃがいも パター	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ぶなしめじ トマトチャップ	ビスコ	せんべい 野菜ジュース	395 15.9 2.3	482 20.4 2.9	
8	金	麦ごはん 鮭のチーズ焼き ブロッ コリーのごまあえ みそ汁 果物 (バナナ)	木綿豆腐 油揚げ 鮭 チーズ	押麦 米 上白糖 白ごま マヨネーズ	キャベツ ねぎ パセリ ブロッコリー パナ	飲むヨーグルト	クッキー ヤクルト	519 20.2 0.7	535 18.7 0.7	
9	土	パン ジュース		パン ジュース						
11	月	みそラーメン 春巻 付(ブロッ コリー) チーズ	豚ミンチ チーズ	中華麺 サラダ油 パター みりん 春巻	スイートコン にんじん ねぎ ブロッコリー ほうれんそう もやし	牛乳	☆ヨーグルト ムース	470 16.6 1.0	492 16.4 1.1	
12	火	ごはん 鶏肉の甘酢焼き 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 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 みりん マヨネーズ	キャベツ にんじん ねぎ わかめ	ハイハイ	☆ビザトースト 牛乳	503 19.4 2.2	611 24.0 2.6	
13	水	ごはん カレー肉じゃが ブロッ コリーとツナのサラダ みそ汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し ツナレク 豚肉	米 じゃがいも 上白糖 サラダ油 みりん マヨネーズ	しらたき グリンピース キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー	チーズ	☆さつまいも スティックパイ 牛乳	437 15.2 0.8	534 18.3 1.1	
14	木	青菜ごはん 里芋のコロコロチーズ 揚げ マカロニサラダ みそ汁 小魚	油揚げ いわし煮干し チーズ	マカロニ パン粉 米 里芋 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	きゅうり 大根 にんじん ねぎ わかめ トマトチャップ 青菜	果物(バナナ)	クッキー 飲むヨーグルト	492 12.0 2.3	581 14.6 2.9	
15	金	ロールパン クリームシチュー 春 雨とレタスの和風ツナサラダ 果物 (ミカン) 小魚	いわし煮干し かつお節 ツナレク 鶏肉 脱脂粉乳	ロールパン じゃがいも 春雨 ごま サラダ油 クリームシチュー	たまねぎ にんじん レタス みかん	ジュース	せんべい ヤクルト	481 17.2 3.2	568 21.8 4.1	
16	土	パン ジュース		パン ジュース						
18	月	ごはん 豚の生姜焼き コールス ローサラダ みそ汁 チーズ	油揚げ 豚肉 チーズ	米 じゃがいも 上白糖 マヨネーズ	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ スイートコン にんじん ねぎ	野菜ハイハイ	☆スイートポテト 飲むヨーグルト	470 18.2 1.3	571 22.5 1.5	
19	火	焼肉丼 ブロッコリーのナムル ワ カメスープ 小魚	いわし煮干し 豚肉	米 上白糖 白ごま ごま油 サラダ油 みりん	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー 塩 昆布 わかめ	チーズ	クリームビスケット ミルクココア	397 17.6 1.6	484 21.3 1.9	
20	水	ツナの和風スパゲティ マセドアン サラダ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し ツナレク ハム ヨーグルト	スパゲティ じゃがいも 卵 サラダ油 パター みりん マヨネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん にんにく ぶなしめじ 焼きのり	果物(バナナ)	☆かぼちゃドーナツ 牛乳	510 15.4 0.8	613 19.1 1.0	
21	木	サンドイッチ(ハムきゅうり・たま ご) ハッシュドポテト コーン スープ チーズ	ハム 卵 脱脂粉乳 チーズ	食パン ハッシュドポテト マヨネーズ コーン粉の素	きゅうり スイートコン パセリ	ジュース	☆鮭と枝豆の おにぎり お茶	625 16.3 3.4	725 19.7 4.2	
22	金	牛肉とごぼうの混ぜご飯 じゃがい もの和風ツナマヨ焼き 具たくさん みそ汁 果物(バナナ)	木綿豆腐 ツナレク 牛肉	米 じゃがいも 上白糖 みりん マヨネーズ	キャベツ ごぼう にんじん ねぎ もやし パナ	牛乳	せんべい ヤクルト	435 11.1 1.2	464 10.4 1.4	
23	土	勤労感謝の日								
25	月	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ ス バサラ みそ汁 ゼリー	木綿豆腐 かつお節 鶏肉 卵 かつおぶりかけ	米 サラダ じゃがいも 片栗粉 ごま油 サラダ油 みりん ゼリー マヨネーズ	きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく ねぎ	チーズ	ケーキ 野菜ジュース	732 23.1 1.2	903 28.1 1.5	
26	火	ロールパン ビーフシチュー 春雨 サラダ チーズ	牛肉 ハム 脱脂粉乳 チーズ	ロールパン じゃがいも 春雨 上白糖 サラダ油 ビーフシチュー	きゅうり たまねぎ にんじん	飲むヨーグルト	☆ねぎじゃこ おにぎり お茶	498 18.7 2.5	564 20.2 3.1	
27	水	きつねうどん さつまいも 芋天ぷら 付け(ブロッコリー) 果物(ミカ ン) 小魚	油揚げ いわし煮干し	うどん てんぷら粉 さつまいも 上白糖 サラダ油 みりん	たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー みかん	ジュース	☆ぶどうパバロア	602 14.4 3.2	701 17.5 4.0	
28	木	チキンライス ポテトサラダ コン ソメスープ ゼリー	鶏肉	米 じゃがいも ゼリー マヨネーズ	グリーンピース キャベツ きゅうり たまねぎ スイートコン にんじん パセリ トマトチャップ	果物(バナナ)	☆ヨーグルトケー キ 牛乳	448 9.8 1.6	526 11.8 2.0	
29	金	ごはん 鯖の甘辛ごま照焼 ごぼう サラダ みそ汁 チーズ	木綿豆腐 油揚げ 鯖 チーズ	米 片栗粉 上白糖 ごまみりん マヨネーズ ゴマドレ	きゅうり ごぼう にんじん ねぎ わかめ	牛乳	せんべい ヤクルト	511 17.5 2.1	557 18.2 2.5	
30	土	パン ジュース		パン ジュース						

(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。)