

# 11 月 献 立 表

| 日 曜 |   | 献 立 名                                    | 食 材                            |                                  |                                           | 10時おやつ<br>(0～2歳児) | 3時おやつ<br>(全児)     | 栄養価                |                    |
|-----|---|------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------|-------------------|-------------------|--------------------|--------------------|
|     |   |                                          | 主 な 材 料 名                      |                                  |                                           |                   |                   | エネルギー(kcal)        |                    |
|     |   |                                          | からだを<br>つくるもの                  | 力や熱になる<br>もの                     | 体の調子をよくするもの                               |                   |                   | 蛋白質(g)             |                    |
|     |   |                                          |                                |                                  |                                           |                   |                   | 食塩相当(g)            |                    |
|     |   |                                          |                                |                                  |                                           |                   | 0～2歳              | 3～5歳               |                    |
| 1   | 土 | パン ジュース                                  |                                | パン ジュース                          |                                           |                   |                   |                    |                    |
| 3   | 月 | 文化の日                                     |                                |                                  |                                           |                   |                   |                    |                    |
| 4   | 火 | ミートスパゲティ さつまいもサラダ 果物 (パイン缶) 小魚           | いわし煮干し 合挽ミソ                    | スパゲティ さつまいも 片栗粉 サラダ油 みりん ゴマドレ    | いんげん グリンピース たまねぎ にんじん にんにく バイタル缶 トマトチャップ  | 野菜ジュース            | ☆ヨーグルトムース         | 427<br>11.7<br>0.9 | 540<br>14.6<br>1.1 |
| 5   | 水 | 麦ごはん 鯖の竜田揚げ きんぴらごぼう みそ汁 果物 (バナナ)         | 油揚げ 鯖                          | 押麦 米 片栗粉 上白糖 ごま ごま油 サラダ油         | ごぼう しょうが 大根 にんじん ねぎ パナ わかめ                | ジュース              | せんべい 飲むヨーグルト      | 505<br>16.4<br>1.1 | 580<br>20.0<br>1.3 |
| 6   | 木 | ごはん 鶏肉とゆで卵のさっぱり煮 切干大根のサラダ みそ汁 小魚         | 木綿豆腐 いわし煮干し ツアルク 鶏肉 卵          | 米 じゃがいも 上白糖 みりん マネズ              | きゅうり 切干し大根 たまねぎ にんじん ねぎ                   | 野菜ハイハイ            | ☆バナナケーキ 牛乳        | 613<br>26.7<br>1.6 | 747<br>33.1<br>1.8 |
| 7   | 金 | 三色丼 ほうれん草の磯和え 具だくさんみそ汁 ヨーグルト 小魚          | いわし煮干し 鶏ミンチ ヨーグルト              | 米 さといも 上白糖 ごま ごま油 サラダ油           | こんにゃく いんげん ごぼう 大根 にんじん ねぎ ほうれんそう 焼きのり     | 牛乳                | クッキー ヤクルト         | 547<br>19.0<br>1.7 | 604<br>20.3<br>2.1 |
| 8   | 土 | パン ジュース                                  |                                | パン ジュース                          |                                           |                   |                   |                    |                    |
| 10  | 月 | ポークカレー マカロニサラダ 果物 (パイン缶) 小魚              | いわし煮干し 豚ミンチ                    | ポロ 米 八穀米 じゃがいも サラダ油 マネズ パーモントカレー | きゅうり たまねぎ にんじん バイタル缶                      | 果物 (バナナ)          | クリーム ビスケット 野菜ジュース | 527<br>12.9<br>1.2 | 624<br>15.6<br>1.5 |
| 11  | 火 | ごはん すきやき風煮 ブロッコリーのおかまヨサダ みそ汁 小魚          | 焼き豆腐 いわし煮干し かつお節 牛肉            | 米 上白糖 サラダ油 みりん マネズ               | しらたき こまつな 大根 たまねぎ にんじん 白ねぎ ねぎ はくさい ブロッコリー | 白い風船              | ☆さつまいも スティックパイ 牛乳 | 452<br>17.1<br>1.5 | 548<br>21.3<br>1.8 |
| 12  | 水 | 青菜ごはん 里芋のコロコロチーズ揚げ スパサラ みそ汁 小魚           | 木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し チーズ            | パン粉 米 サラダ油 里芋 じゃがいも サラダ油 マネズ     | きゅうり にんじん ねぎ わかめ トマトチャップ 青菜               | ジュース              | ☆カルピスゼリー          | 470<br>10.9<br>2.5 | 534<br>13.1<br>3.1 |
| 13  | 木 | ハムタマゴサンド ハッシュドポテト コーンスープ 果物 (みかん) 小魚     | いわし煮干し ハム 卵 脱脂粉乳               | 食パン ハッシュドポテト マネズ コーンスープの素        | きゅうり スイートコーン パセリ みかん                      | 牛乳                | パイ 飲むヨーグルト        | 599<br>17.3<br>2.3 | 721<br>18.7<br>3.0 |
| 14  | 金 | みそラーメン シュウマイ 付 (ブロッコリー) 果物 (バナナ) 小魚      | いわし煮干し 豚ミンチ しゅうまい              | 中華めん パター みりん                     | 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 パナ      | 飲むヨーグルト           | せんべい ヤクルト         | 467<br>17.3<br>1.6 | 457<br>16.6<br>1.8 |
| 15  | 土 | パン ジュース                                  |                                | パン ジュース                          |                                           |                   |                   |                    |                    |
| 17  | 月 | ☆誕生会☆<br>ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ マセドアンサラダ みそ汁 ゼリー | 油揚げ かつお節 ハム 鶏肉 卵 かつおふりかけ       | 米 じゃがいも 片栗粉 ごま油 サラダ油 みりん ゼリー マネズ | キャベツ きゅうり しょうが にんじん にんにく ねぎ               | ビスコ               | ケーキ 野菜ジュース        | 743<br>23.5<br>1.6 | 885<br>28.8<br>1.9 |
| 18  | 火 | 焼肉丼 春雨サラダ 卵スープ 果物 (バナナ) 小魚               | いわし煮干し 豚肉 ハム 卵                 | 米 春雨 上白糖 サラダ油 みりん マネズ            | キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく ねぎ パナ わかめ   | 牛乳                | クッキー 飲むヨーグルト      | 513<br>16.9<br>0.8 | 574<br>17.9<br>0.9 |
| 19  | 水 | ロールパン マカロニグラタン 小松菜のツナ和え コンソメスープ 小魚       | いわし煮干し ツアルク 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ        | 薄力粉 ロールパン マカロニ 春雨 パター マネズ        | キャベツ こまつな たまねぎ スイートコーン にんじん パセリ           | 野菜ジュース            | ☆コーンと枝豆 おにぎり お茶   | 484<br>18.4<br>2.0 | 614<br>23.0<br>2.6 |
| 20  | 木 | きつねうどん さつまいもの芋天ぷら 付 (ブロッコリー) ゼリー 小魚      | 油揚げ いわし煮干し                     | うどん 天ぷら粉 さつまいも 上白糖 サラダ油 みりん ゼリー  | たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー                       | 果物 (バナナ)          | ☆ジャムサンド 牛乳        | 660<br>17.7<br>3.6 | 791<br>21.7<br>4.5 |
| 21  | 金 | ごはん 赤魚の煮つけ にんじんしりしり 豚汁 果物 (パイン缶)         | 木綿豆腐 あかうお ツアルク 豚肉 卵            | 米 里芋 上白糖 ごま油 サラダ油 みりん            | こんにゃく ごぼう しょうが 大根 にんじん ねぎ バイタル缶           | ジュース              | ビスケット ヤクルト        | 485<br>18.6<br>2.1 | 542<br>22.6<br>2.7 |
| 22  | 土 | パン ジュース                                  |                                | パン ジュース                          |                                           |                   |                   |                    |                    |
| 24  | 月 | 振替休日                                     |                                |                                  |                                           |                   |                   |                    |                    |
| 25  | 火 | ごはん トンテキ ごぼうサラダ みそ汁 小魚                   | 木綿豆腐 いわし煮干し 豚肉                 | 米 じゃがいも 上白糖 ごま マネズ ゴマドレ          | きゅうり ごぼう たまねぎ にんにく ねぎ トマトチャップ             | 果物 (バナナ)          | ☆レモンケーキ 牛乳        | 472<br>19.2<br>2.1 | 556<br>23.6<br>2.6 |
| 26  | 水 | ツナの和風スパゲティ ゆで野菜サラダ 果物 (みかん) 小魚           | いわし煮干し ツアルク                    | スパゲティ じゃがいも オリーブ油 パター みりん ゴマドレ   | たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー みかん ぶなしめじ 焼きのり      | ハイハイ              | ミニバウム 野菜ジュース      | 402<br>11.6<br>0.6 | 493<br>14.6<br>0.6 |
| 27  | 木 | ロールパン ビーフシチュー 春雨とレタスの和風ツナサラダ ヨーグルト 小魚    | いわし煮干し かつお節 ツアルク 牛肉 脱脂粉乳 ヨーグルト | ロールパン じゃがいも 春雨 ごま サラダ油 ビーフシチュー   | たまねぎ にんじん レタス                             | 飲むヨーグルト           | ☆そぼろおにぎり お茶       | 584<br>21.9<br>2.7 | 656<br>23.8<br>3.3 |
| 28  | 金 | 中華丼 春雨サラダ ワカメスープ 果物 (バナナ) 小魚             | いわし煮干し 豚肉 ハム 卵                 | 米 片栗粉 春雨 上白糖 ごま ごま油 中華スープ        | きゅうり たけのこ にんじん はくさい パナ 乾しいたけ わかめ          | 牛乳                | パイ ヤクルト           | 418<br>14.2<br>1.3 | 443<br>14.2<br>1.5 |
| 29  | 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☆印は手作りです。)