11 月 献 立 表

日	曜	献立名	昼食 主な材料名 からだをつくるもの	昼食 主な材料名 力や熱になるもの	昼食 主な材料名 体の調子をよくするもの	10時おやつ（０～２歳児）	3時おやつ（全児）	栄養価 エネルギー(kcal)	栄養価 蛋白質(g)	栄養価 食塩相当(g) 0～2歳	栄養価 食塩相当(g) 3～5歳
2	月	ごはん　鶏肉の照り焼き　かぼちゃサラダ　みそ汁　小魚	油揚げ　いわし煮干し　鶏肉	米　じゃがいも　上白糖　ｻﾗﾀﾞ油　みりん　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	かぼちゃ　きゅうり　大根　にんじん　ねぎ　わかめ	飲むヨーグルト	せんべい　野菜ジュース	461	490	15.2	15.0	1	1.1
3	火	文化の日									
4	水	みそラーメン　春巻　付（ブロッコリー）　果物（バナナ）　小魚	いわし煮干し　豚ﾐﾝﾁ	中華めん　ｻﾗﾀﾞ油　ﾊﾞﾀｰ　みりん　春巻	ｽｲｰﾄｺｰﾝ　にんじん　ねぎ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ほうれんそう　もやし　ﾊﾞﾅﾅ	野菜ジュース	クッキー　牛乳	468	535	16.8	19.1	1.0	1.2
5	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　果物（パイン缶）　小魚	いわし煮干し　かつお節　ﾂﾅﾌﾚｰｸ　牛肉　脱脂粉乳	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ　じゃがいも　春雨　ごま　ｻﾗﾀﾞ油　ﾋﾞｰﾌｼﾁｭｰﾙｳ	たまねぎ　にんじん　ﾚﾀｽ　ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶	ジュース	☆そぼろおにぎり　お茶	509	616	16.9	21.6	2.5	3.3
6	金	ビビンバ風丼　ブロッコリーのナムル　卵スープ　小魚	いわし煮干し　牛肉　卵	米　上白糖　白ごま　ごま油	にんじん　にんにく　ねぎ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ほうれんそう　もやし　塩昆布　わかめ	牛乳	ビスケット　ヤクルト	373	453	13.6	16.8	1.1	1.4
7	土	パン　ジュース		ﾊﾟﾝ ｼﾞｭｰｽ							
9	月	ごはん　白身魚の南蛮漬け　付（ブロッコリー）　豚汁　果物（バナナ）	白身魚　豚肉	米　さといも　片栗粉　上白糖　ｻﾗﾀﾞ油	ｷｬﾍﾞﾂ　たまねぎ　にんじん　ねぎ　ﾋﾟｰﾏﾝ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　大豆もやし　ﾊﾞﾅﾅ	野菜ハイハイン	クッキー　飲むヨーグルト	493	510	16.7	16.7	1.9	2.1
10	火	ごはん　トンテキ　和風マヨサラダ　みそ汁　小魚	油揚げ　いわし煮干し　かつお節　豚肉	米　上白糖　白ごま　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　大根　たまねぎ　にんじん　にんにく　ねぎ　わかめ　焼きのり　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	ジュース	☆フルーツゼリー	376	416	14.6	17.8	1.5	1.9
11	水	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　ヨーグルト　小魚	だいず　いわし煮干し　ﾂﾅﾌﾚｰｸ　豚肉　ﾖｰｸﾞﾙﾄ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ　じゃがいも　上白糖　ｻﾗﾀﾞ油　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	たまねぎ　にんじん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	飲むヨーグルト	せんべい　牛乳	524	600	22.1	24.6	1.3	1.7
12	木	三色丼　粉ふき芋　みそ汁　小魚	木綿豆腐　油揚げ　いわし煮干し　鶏ﾐﾝﾁ	米　じゃがいも　上白糖　ｻﾗﾀﾞ油	いんげん　ｷｬﾍﾞﾂ　にんじん　ねぎ　青のり	牛乳	せんべい　野菜ジュース	388	462	14.4	17.0	0.6	0.8
13	金	ツナの和風スパゲティ　さつまいもサラダ　果物（パイン缶）　小魚	いわし煮干し　ﾂﾅﾌﾚｰｸ	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ　さつまいも　ｵﾘｰﾌﾞ油　ﾊﾞﾀｰ　みりん　ｺﾞﾏﾄﾞﾚ	いんげん　たまねぎ　にんじん　にんにく　ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶　ぶなしめじ　焼きのり	果物（バナナ）	クッキー　ヤクルト	414	480	10.2	12.4	0.4	0.6
14	土	パン　ジュース		ﾊﾟﾝ ｼﾞｭｰｽ							
16	月	きつねうどん　さつまの芋天ぷら付（ブロッコリー）　果物（バナナ）　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　ｻﾗﾀﾞ油　みりん	たまねぎ　にんじん　ねぎ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ﾊﾞﾅﾅ	飲むヨーグルト	☆ジャムサンド　牛乳	708	798	21.1	22.4	3.7	4.5
17	火	マーボー丼　チンゲン菜ともやしのナムル　春雨スープ　小魚	木綿豆腐　いわし煮干し　豚ﾐﾝﾁ	米 片栗粉 春雨　上白糖 ごま ごま油 ｻﾗﾀﾞ油	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　しょうが　たまねぎ　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　にんじん　にんにく　もやし　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	牛乳	ビスケット　飲むヨーグルト	450	452	15.0	14.4	1.1	1.2
18	水	☆誕生会☆　ふりかけごはん　鶏肉の唐揚げ　スパサラ　みそ汁　ゼリー	木綿豆腐　かつお節　鶏肉　卵　かつおふりかけ	米 ｻﾗｽﾊﾟ じゃがいも 片栗粉 ごま油 ｻﾗﾀﾞ油 みりん ｾﾞﾘｰ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	きゅうり　しょうが　たまねぎ　にんじん　にんにく　ねぎ	マンナウエハース	ケーキ　野菜ジュース	696	842	16.6	23.1	1.2	1.4
19	木	ごはん　おでん　和風マカロニサラダ　みそ汁　小魚	厚揚げ　油揚げ　いわし煮干し　かつお節　ﾂﾅﾌﾚｰｸ　焼き竹輪　平天　鶏肉　卵	ﾏｶﾛﾆ　米　じゃがいも　上白糖　みりん　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	こんにゃく　大根　にんじん　ねぎ　ほうれんそう　わかめ	ジュース	パイ　牛乳	512	588	14.9	18.2	1.6	1.9
20	金	ハムタマゴサンド　ハッシュドポテト　付（ブロッコリー）　コンソメスープ　小魚	いわし煮干し　ﾊﾑ　卵	食ﾊﾟﾝ　ﾊｯｼｭﾄﾞﾎﾟﾃﾄ　じゃがいも　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	きゅうり　たまねぎ　ﾊﾟｾﾘ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	ビスコ	ミニバウム　ヤクルト	448	542	11.4	13.8	2.0	2.7
21	土	パン　ジュース		ﾊﾟﾝ ｼﾞｭｰｽ							
23	月	勤労感謝の日									
24	火	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	ﾏｶﾛﾆ 米 八穀米 じゃがいも ｻﾗﾀﾞ油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾊﾞｰﾓﾝﾄｶﾚｰ	きゅうり　たまねぎ　にんじん　ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶	牛乳	せんべい　野菜ジュース	470	587	11.6	14.5	2.4	3.0
25	水	焼肉丼　春雨サラダ　ワカメスープ　小魚	いわし煮干し　豚肉　ﾊﾑ	米 春雨 上白糖 白ごま ごま油 ｻﾗﾀﾞ油 みりん ﾏﾖﾈｰｽﾞ	ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　しょうが　たまねぎ　にんじん　にんにく　わかめ	ボーロ	せんべい　飲むヨーグルト	390	380	12.6	11.6	0.9	1.0
26	木	わかめご飯　コロッケ　キャベツとツナのサラダ　みそ汁　小魚	油揚げ　いわし煮干し　ﾂﾅﾌﾚｰｸ　ｺﾛｯｹ	米　じゃがいも　ｻﾗﾀﾞ油　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	ｷｬﾍﾞﾂ　たまねぎ　にんじん　ねぎ　わかめふりかけ	ジュース	☆フルーチェ	497	567	10.8	13.0	1.5	1.8
27	金	ごはん　カレー肉じゃが　小松菜のツナ和え　みそ汁　小魚	木綿豆腐　油揚げ　いわし煮干し　ﾂﾅﾌﾚｰｸ　豚肉	米 じゃがいも 春雨 上白糖 ｻﾗﾀﾞ油 みりん ﾏﾖﾈｰｽﾞ	しらたき　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　こまつな　大根　たまねぎ　にんじん　ねぎ	飲むヨーグルト	クリームビスケット　ヤクルト	515	544	15.9	15.6	1.5	1.8
28	土	パン　ジュース		ﾊﾟﾝ ｼﾞｭｰｽ							
30	月	ミートスパゲティ　ゆで野菜サラダ　果物（バナナ）　小魚	いわし煮干し　合挽ﾐﾝﾁ	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ じゃがいも 片栗粉 ｻﾗﾀﾞ油 みりん ｺﾞﾏﾄﾞﾚ	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　たまねぎ　にんじん　にんにく　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ﾊﾞﾅﾅ　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	野菜ジュース	せんべい　牛乳	408	515	13.6	16.9	1.1	1.4

（献立は都合により変更することがあります。3時のおやつの☆印は手作りです。）