

11 月 献 立 表

日付	献立	材 料 名				午後おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 火	ごはん さつまいものみそ汁 たらの煮つけ キャベツの胡麻マヨネーズあえ みかん	米 さつまいも 麩 マヨネーズ 砂糖 ごま 油	牛乳 たら ちくわ みそ チーズ	みかん キャベツ ほうれんそう ねぎ にんじん しょうが	だし汁 しょうゆ 酒	牛乳 お麩チーズラスク
2 水	野菜たっぷり塩豚丼 わかめのみそ汁 キャベツの昆布和え オレンジ	米 マヨネーズ 食パン 砂糖 押麦	牛乳 豆腐 豚肉 みそ チーズ	はくさい もやし にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ こんぶ わかめ にんにく オレンジ	だし汁 酒 塩 中華だしの素 しょうゆ	牛乳 青のりトースト
4 金	トマトライス えのきのスープ シュクメルリ風 マカロニサラダ パナナ	米 じゃがいも さつまいも マカロニ マヨネーズ 油	牛乳 鶏肉 みそ ツナ缶 チーズ	バナナ たまねぎ にんじん きゅうり トマト えのきたけ にんにく パセリ	みそ 塩 洋風だしの素	麦茶 ツナみそごはん
5 土	チャーハン わかめスープ もやしのナムル パナナ	じゃがいも 米 ごま ごま油	牛乳 豚ひき肉 卵	バナナ ほうれんそう たまねぎ もやし ねぎ にんじん いんげん わかめ	酒 しょうゆ 塩 洋風だしの素	牛乳 コンソメポテト
7 月	 立冬メニュー ごはん ふぶき汁 さばのみぞれ煮 切干し大根の煮物 みかん	米 小麦粉 砂糖 油	牛乳 さば 油揚げ 豆腐	みかん だいこん にんじん 切り干しだいこん こまつな しょうが ねぎ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	牛乳 ココアちゃんすこう
8 火	麦ごはん わかめスープ 餃子風バーグ はるさめサラダ パナナ	米 押麦 片栗粉 はるさめ 砂糖 ごま ごま油	豚ひき肉 鶏ひき肉 ヨーグルト	バナナ りんご にんじん たまねぎ きゅうり にら キャベツ わかめ	酢 中華だしの素 しょうゆ 塩	麦茶 りんごヨーグルト
9 水	根菜たっぷりうどん キャベツと厚揚げのサラダ 柿	うどん 米 さといも ごま ごま油	生揚げ みそ かつお節	かき にんじん だいこん キャベツ ねぎ ごぼう コーン	だし汁 みりん しょうゆ 酢 塩	麦茶 ごまわかめごはん
10 木	秋野菜のカレーライス かぶのスープ キャベツのサラダ バイナップル	米 さつまいも 砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉	パイナップル にんじん かぶ キャベツ たまねぎ しめじ コーン かぼちゃ えのきたけ かんてん オレンジジュース	カレールー 酢 洋風だしの素 塩	牛乳 オレンジゼリー ウエハース
11 金	ごはん しめじのすまし汁 鶏肉のみそ漬け焼き 切り昆布の煮物 りんご	米 ホットケーキミックス 白玉粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 ちくわ チーズ みそ	りんご にんじん だいこん しめじ こんぶ にんにく しょうが	しょうゆ みりん	 麦茶 チーズボンデケーキ
12 土	鶏の塩ねぎあんかけ丼 たまねぎのスープ こまつなの昆布和え パナナ	米 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 煮干し	バナナ もやし にんじん たまねぎ こまつな ねぎ コーン こんぶ しょうが	中華だしの素 みりん 酒 しょうゆ 塩	麦茶 ゆかりおにぎり 小魚
14 月	ごはん にんじんのみそ汁 ツナじゃが もやしの納豆和え パナナ	米 じゃがいも 麩 しらたき 砂糖 オリーブ油	牛乳 納豆 ツナ缶 みそ きな粉	バナナ にんじん もやし たまねぎ こまつな えのきたけ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	牛乳 お麩ラスク
15 火	 七五三お祝いメニュー ちらし寿司 麩のすまし汁 さわらのごま照り焼き キャベツの梅ゆかりあえ みかん	米 ホットケーキミックス 砂糖 ごま 麩 油	牛乳 さわら	みかん もやし キャベツ にんじん えのきたけ しいたけ みつば れんこん いちご うめ干し のり	だし汁 酢 しょうゆ 塩 酒 みりん	牛乳 紅白蒸しパン
16 水	麦ごはん じゃがいものみそ汁 鶏肉のレモン焼き ひじきの煮物 オレンジ	米 じゃがいも マカロニ 押麦 砂糖 ごま油 オリーブ油	鶏肉 大豆 みそ 油揚げ	オレンジ にんじん もやし トマト たまねぎ ひじき レモン	だし汁 しょうゆ 酒 ケチャップ ソース みりん 塩 パセリ	麦茶 トマトソースマカロニ
17 木	 おたんじょうび会 こまつなパン トマトスープ チキンマカロニグラタン キャベツのフレンチサラダ パナナ	パン 小麦粉 砂糖 マカロニ バター 油 パン粉	牛乳 鶏肉 ツナ缶 チーズ	キャベツ たまねぎ パナナ ぶどう トマト マッシュルーム きゅうり にんじん コーン	洋風だしの素 酢 塩 パセリ粉	 牛乳 ぶどうのトレイペイク
18 金	納豆チャーハン はるさめスープ 切干し大根のサラダ パナナ	米 砂糖 はるさめ ごま ごま油 食パン バター	牛乳 豚ひき肉 卵 納豆 ちくわ	オレンジジュース パナナ にんじん たまねぎ チンゲンサイ きゅうり 切り干しだいこん	酒 酢 しょうゆ 中華だしの素 塩	牛乳 シュガートースト
19 土	みそ煮込みうどん れんこんと厚揚げの煮物 バナナ	米 うどん 砂糖 ごま油	鶏肉 生揚げ さけ みそ 油揚げ 煮干し	バナナ はくさい にんじん れんこん ねぎ	だし汁 みりん しょうゆ	麦茶 鮭わかめおにぎり 小魚
21 月	ごはん こまつなのみそ汁 あじの照焼き キャベツとちくわのごま酢あえ みかん	米 マカロニ 押麦 砂糖 ごま	あじ ちくわ みそ	みかん キャベツ にんじん こまつな たまねぎ コーン	だし汁 酢 しょうゆ みりん 酒 塩	麦茶 コーンクリームマカロニ
22 火	厚揚げのそぼろあんかけ丼 かぶのみそ汁 白菜とツナのごま酢あえ パナナ	フライドポテト 米 押麦 片栗粉 砂糖 ごま	牛乳 豚ひき肉 生揚げ ツナ缶 みそ	はくさい パナナ にんじん かぶ しょうが	だし汁 酢 しょうゆ 酒 塩	牛乳 フライドポテト
24 木	 和食の日 ごはん なめこのみそ汁 さばのうま煮 高野豆腐の煮物 なし	米 さつまいも 砂糖 バター	牛乳 さば みそ 凍り豆腐	なし にんじん なめこ だいこん ねぎ しいたけ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	 牛乳 みりんシロップがけ スイートポテト
25 金	味噌ラーメン もやしの中華和え オレンジ	米 中華めん 砂糖 ごま油	豚ひき肉 ツナ缶 みそ なんと	もやし オレンジ キャベツ にんじん こまつな たまねぎ ビーマン	酢 しょうゆ カレー粉 中華だしの素 塩 洋風だしの素	麦茶 ツナカレーピラフ
26 土	ごはん すまし汁 鶏とだいこんのさっぱり煮 キャベツの塩昆布サラダ オレンジ	米 麩 砂糖 オリーブ油 ごま油	牛乳 鶏肉 きな粉	キャベツ だいこん オレンジ にんじん えのきたけ こんぶ	だし汁 酢 しょうゆ 酒 塩	牛乳 お麩ラスク
28 月	まいたけご飯 だいこんのみそ汁 さばの塩焼き かぼちゃの煮物 オレンジ	米 砂糖	牛乳 さば みそ 油揚げ	ぶどうジュース かぼちゃ もやし オレンジ だいこん にんじん まいたけ かんてん こんぶ	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 ぶどうゼリー ウエハース
29 火	ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉のごまみそ焼 はくさいの梅ゆかりあえ みかん	米 食パン 砂糖 マヨネーズ ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 チーズ みそ	みかん はくさい にんじん こまつな きゅうり うめ干し	だし汁 しょうゆ みりん 塩 カレー粉	牛乳 カレーチーズトースト
30 水	ナポリタン コーンクリームスープ キャベツとツナのサラダ パナナ	米 スパゲティ オリーブ油	牛乳 ツナ缶 かつお節	バナナ キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト コーン ビーマン こんぶ パセリ	ケチャップ 酢 塩 しょうゆ 洋風だしの素	麦茶 おかゆ・こんぶごはん

※乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
 ※昼食時は麦茶の提供があります。
 ※都合により献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。

エネルギー(kcal)	533
たんぱく質(g)	18.4
脂質(g)	13.4
食塩相当量(g)	2.1