

11 月 献 立 表

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人当り)
		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		
01 金	麦ごはん しめじのスープ 鶏肉のマーマレード焼き さつまいものココロサラダ りんご	フライドポテト 米 砂糖 さつまいもの マーマレ ード 押麦 マヨネーズ	牛乳 鶏肉	にんじん りんご たまねぎ きゅうり しめじ コーン	しょうゆ コンソメ 塩	牛乳 コンソメフライドポテト	628.0(518.5) 21.1(18.4) 18.1(16.2) 2.0(1.6)
02 土	あんかけ焼きそば はくさいのスープ もやしの中華和え オレンジ	焼きそばめん ポップコーン 片栗粉 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉	はくさい にんじん もやし オレンジ コーン たまねぎ こまつな しめじ	中華だしの素 酢 しょうゆ 塩	牛乳 ポップコーン	482.4(415.1) 17.0(15.0) 12.9(12.0) 2.0(1.6)
05 火	チキンカレーライス にんじんのスープ キャベツとにんじんのサラダ オレンジ	米 じゃがいも マカロニ 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 かつお節	にんじん たまねぎ オレンジ キャベツ コーン えのきたけ きゅうり	カレー粉 しょうゆ コンソメ 酢 塩	牛乳 みたらしまカロニ	494.9(427.5) 15.2(13.7) 8.8(9.1) 1.8(1.4)
06 水	ごはん なめこのみそ汁 鮭のコーンフレーク焼き こまつなの納豆和え りんご	米 食パン パン粉 コーンフレーク マヨネーズ 砂糖 バター	牛乳 さけ 納豆 みそ	りんご もやし だいこん にんじん なめこ こまつな ねぎ	だし汁 しょうゆ 塩	牛乳 シュガートースト	480.1(411.1) 17.3(18.4) 11.6(11.0) 1.6(1.3)
07 木	ツナときのこのスパゲティ トマトスープ かぼちゃのサラダ パナナ	スパゲティ 麩 マヨネーズ オリーブ油 砂糖 バター	牛乳 ツナ缶 チーズ	バナナ たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん しめじ えのきたけ トマト きゅうり コーン にんにく	コンソメ 塩 しょうゆ	牛乳 お麩チーズラスク	580.1(494.2) 21.8(19.0) 18.6(16.5) 2.3(1.8)
08 金	麦ごはん たまねぎのスープ 鶏肉のケチャップ照り焼き 白菜のおかかマヨ和え 梨	米 押麦 油 マヨネーズ ごま油 砂糖	鶏肉 しらす干し かつお節 牛乳	はくさい たまねぎ コーン ねぎ にんじん きゅうり えのきたけ なし	ケチャップ しょうゆ ソース コンソメ 塩 みりん	麦茶 じゃこまぜ御飯	515.3(417.9) 17.5(15.0) 6.0(4.7) 1.8(1.4)
09 土	豚肉のしょうが焼き丼 さつまいとわかめのみそ汁 きゅうりとコーンのサラダ オレンジ	米 さつまいも マヨネーズ ごま 油	豚肉 さけ みそ 煮干し 牛乳	たまねぎ オレンジ にんじん きゅうり キャベツ コーン ねぎ しょうが わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 塩	麦茶 鮭おにぎり 小魚	534.4(458.2) 18.5(16.5) 12.0(12.2) 1.9(1.4)
11 月	ごはん わかめのみそ汁 たらの西京焼き 切り昆布の煮物 みかん	米 じゃがいも マカロニ 黒砂糖 砂糖	牛乳 たら ちくわ 油揚げ みそ きな粉	みかん にんじん こんぶ わかめ	だし汁 しょうゆ みりん	牛乳 マカロニきな粉	508.0(417.4) 21.3(18.3) 7.4(7.9) 2.4(2.0)
12 火	ごはん だいこんのすまし汁 鶏肉のみそ漬け焼き 高野豆腐の煮物 パナナ	米 砂糖 油	鶏肉 凍り豆腐 油揚げ みそ 牛乳	バナナ にんじん だいこん しめじ しいたけ ひじき にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 塩	麦茶 ひじきごはん	560.3(453.1) 23.7(20.2) 8.0(8.4) 2.3(1.8)
13 水	ごはん にんじんのみそ汁 さわらの香味焼き もやしのごま酢和え 梨	さつまいも 米 砂糖 バター 油 ごま	牛乳 さわら みそ	もやし にんじん なし たまねぎ きゅうり えのきたけ ねぎ しょうが	だし汁 しょうゆ 酢 酒	牛乳 おさつシュガーバター	510.0(419.0) 17.6(15.5) 12.4(12.0) 1.9(1.6)
14 木	野菜たっぷり坦々麺 切り干し大根のサラダ バナナ	中華めん 米 ごま 砂糖 油	豆乳 豚ひき肉 ちくわ みそ 煮干し かつお節 牛乳	バナナ もやし キャベツ にんじん チンゲンサイ きゅうり ねぎ 切り干しだいこん	しょうゆ 酢 中華だしの素	麦茶 おかかおにぎり 小魚	573.9(484.3) 21.3(18.7) 12.9(12.4) 1.9(1.6)
15 金	麦ごはん キャベツのスープ 鶏肉の粉チーズ焼き マセドアンサラダ りんご	米 さつまいも マヨネーズ 押麦 砂糖 パン粉 油	ヨーグルト 鶏肉 チーズ 牛乳	バナナ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん りんご パセリ	塩 酒 コンソメ	麦茶 バナナヨーグルト	573.4(491.5) 15.2(14.5) 22.4(20.9) 1.8(1.5)
16 土	みそ煮込みうどん れんこんと厚揚げの煮物 オレンジ	うどん 米 ごま 砂糖 ごま油	鶏肉 生揚げ みそ 油揚げ 煮干し 牛乳	オレンジ はくさい にんじん れんこん ねぎ	だし汁 みりん しょうゆ 塩	麦茶 ごま塩おにぎり 小魚	510.0(419.0) 17.6(15.5) 12.4(12.0) 1.3(1.1)
18 月	ごはん どさんこ汁 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草のおかかマヨ和え みかん	米 じゃがいも 麩 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ バター	牛乳 さけ 豚肉 みそ きな粉 かつお節	もやし みかん キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン しめじ にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ 酒	牛乳 お麩ラスク	527.9(434.3) 25.0(20.6) 14.9(13.7) 1.6(1.3)
19 火	麦ごはん 豆腐のみそ汁 鶏肉の青のりマヨ焼き ひじきの煮物 パナナ	米 マヨネーズ 押麦 バター 砂糖 ごま油	鶏肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ 牛乳	バナナ コーン ねぎ にんじん ひじき わかめ	だし汁 しょうゆ カレー粉 塩	麦茶 バターコーンライス	589.3(487.9) 20.4(17.7) 14.8(13.8) 2.0(1.6)
20 水	ごはん えのきのみそ汁 あじの煮つけ キャベツの胡麻マヨ和え りんご	米 焼きそばめん マヨネーズ 砂糖 ごま	あじ ちくわ 油揚げ 豚肉 みそ 牛乳	にんじん りんご キャベツ えのきたけ しょうが	だし汁 ソース しょうゆ 酒	麦茶 焼きそば	428.0(347.2) 18.2(15.0) 8.9(8.7) 1.5(1.1)
21 木	ほうとう風うどん キャベツと厚揚げのサラダ バナナ	うどん 米 ごま油	生揚げ 油揚げ みそ かつお節 牛乳	バナナ にんじん はくさい キャベツ だいこん かぼちゃ コーン ねぎ	だし汁 しょうゆ 酢	麦茶 わかめごはん	409.5(372.3) 12.5(12.0) 7.5(8.3) 1.8(1.5)
22 金	ごはん コンソメスープ パーベキューチキン キャベツとツナのサラダ 梨	米 マカロニ 油 砂糖	鶏肉 ツナ缶 牛乳	キャベツ なし にんじん たまねぎ トマト きゅうり コーン えのきたけ	ソース ケチャップ 酢 塩 コンソメ	麦茶 トマトソースマカロニ	487.4(413.6) 21.3(18.9) 9.0(10.0) 1.4(1.1)
25 月	ごはん しめじのみそ汁 たらの煮つけ キャベツとほうれんそうの磯和え みかん	米 ごま油 砂糖	たら 煮干し みそ 牛乳	みかん キャベツ ほうれんそう もやし しめじ にんじん こんぶ わかめ のり しょうが	だし汁 しょうゆ 酒	麦茶 昆布おにぎり 小魚	424.3(354.5) 17.6(15.1) 4.6(6.6) 1.4(1.1)
26 火	和風麻婆豆腐丼 チンゲンサイの中華スープ もやしの中華和え物 パナナ	米 じゃがいも 押麦 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ かつお節	にんじん もやし パナナ チンゲンサイ こまつな たまねぎ ねぎ しょうが あおのり	しょうゆ 酢 酒 だし汁 中華だしの素 塩	牛乳 のり塩ポテト	504.7(436.4) 18.7(16.5) 12.0(11.3) 1.8(1.4)
27 水	ごはん 麩のすまし汁 さばの塩焼き 切干し大根の煮物 梨	米 麩 砂糖	さば 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	なし にんじん ほうれんそう 切り干しだいこん えのきたけ グリンピース	だし汁 しょうゆ みりん 塩	麦茶 鶏そぼろごはん	514.9(431.7) 19.2(16.5) 10.7(10.6) 1.5(1.1)
28 木	ナスのポロネーゼ風バスタ アックアコッタ カプレーゼ風サラダ パナナ	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 グラニュー糖 砂糖	牛乳 豚ひき肉 チーズ	バナナ にんじん たまねぎ トマト オレンジ なす りんご きゅうり セロリ コーン ピーマン にんにく	ケチャップ ソース 酢 塩 コンソメ	牛乳 マCHEDニア	564.6(479.7) 17.1(15.5) 18.1(16.9) 1.8(1.4)
29 金	麦ごはん もやしのみそ汁 鶏肉のレモン焼き 和風マカロニサラダ りんご	米 砂糖 じゃがいも マカロニ 押麦 オリーブ油	牛乳 鶏肉 みそ ツナ缶 かつお節	ぶどうジュース にんじん もやし コーン きゅうり レモン かんてん りんご	だし汁 しょうゆ 酢 酒 みりん 塩	牛乳 ぶどうゼリー ウエハース	565.5(470.1) 20.5(17.8) 14.8(13.9) 1.7(1.3)
30 土	味噌ラーメン コーンのサラダ オレンジ	中華めん 米 マヨネーズ ごま油 ごま	豚肉 煮干し みそ 牛乳	キャベツ オレンジ きゅうり にんじん たまねぎ もやし コーン	中華だしの素 塩	麦茶 ゆかりおにぎり 小魚	634.1(537.7) 21.6(19.3) 8.1(9.2) 2.5(2.0)

※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)	521
たんぱく質(g)	19.3
脂質(g)	11.7
食塩相当量(g)	2.0