11　月　献　立　表

日付	献立	材料名 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	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 (　)は乳児
01 土	ミートスパゲティー コンソメスープ きゅうりとコーンのサラダ　オレンジ	スパゲティ　米 オリーブ油　マヨネーズ 油　砂糖	豚ひき肉　ツナ缶 牛乳	たまねぎ　オレンジ　きゅうり コーン　にんじん　ほうれんそう	ケチャップ　ソース しょうゆ　洋風だしの素 塩	麦茶 ツナマヨごはん	525.9(442.5) 16.1(12.9) 11.6(10.4) 1.7(1.3)
04 火	ごはん　大根のすまし汁 さばのみそ焼き 切干し大根のサラダ　バナナ	米　フライドポテト 砂糖　ごま	牛乳　さば　みそ	バナナ　にんじん　だいこん きゅうり　ねぎ 切り干しだいこん　しょうが	だし汁　しょうゆ 酢　みりん　酒　塩	牛乳 フライドポテト	588.7(483.9) 19.8(16.8) 18.5(16.6) 1.8(1.4)
05 水	和風麻婆豆腐丼 ねぎのスープ もやしときゅうりのゆかり和え　オレンジ	米　さつまいも　押麦 片栗粉　砂糖 バター　ごま油	牛乳　豆腐　豚ひき肉 みそ　かつお節	にんじん　もやし　オレンジ きゅうり　たまねぎ　コーン ねぎ　しめじ　しょうが	しょうゆ　酒 だし汁　塩	牛乳 おさつシュガーバター	597.0(519.1) 22.1(19.8) 16.2(15.5) 1.9(1.4)
06 木	ごはん　豆腐のすまし汁 さけのもみじ焼き キャベツとちくわの海苔あえ　オレンジ	米　ホットケーキミックス マヨネーズ　麩　砂糖 ごま油	牛乳　さけ　豆腐 ちくわ　きな粉　みそ	オレンジ　にんじん キャベツ　コーン　ねぎ　のり	だし汁　しょうゆ　塩	牛乳 きなこ蒸しパン	537.3(449.8) 24.2(21.1) 15.9(15.2) 1.8(1.4)
07 金	肉みそラーメン もやしのナムル　バナナ	中華めん　米　砂糖 ごま　ごま油	豚ひき肉	もやし　にんじん　たまねぎ キャベツ　ピーマン わかめ　バナナ	しょうゆ　酒 中華だしの素	麦茶 わかめごはん	523.3(398.4) 16.7(13.0) 7.0(5.4) 2.0(1.5)
08 土	けんちんうどん かぼちゃのそぼろ煮 バナナ	うどん　米 砂糖　油	鶏ひき肉　油揚げ チーズ　かつお節 牛乳	バナナ　かぼちゃ　にんじん だいこん　たまねぎ　ねぎ	だし汁　しょうゆ みりん　塩	麦茶 チーズおかかおにぎり	514.9(431.5) 15.3(14.0) 9.0(10.0) 2.1(1.6)
10 月	ごはん　たまねぎのみそ汁 さけの秋野菜バターしょうゆ焼き キャベツとにんじんのサラダ　オレンジ	米　さつまいも バター　ごま油　砂糖	さけ　みそ　油揚げ かつお節　牛乳	キャベツ　たまねぎ　にんじん きゅうり　しめじ　コーン　オレンジ えのきたけ　うめ　わかめ	だし汁　しょうゆ 酢　塩	麦茶 梅おかかおにぎり	503.9(414.0) 17.5(15.8) 7.0(8.2) 2.2(1.7)
11 火	ごはん　もやしのみそ汁 鶏肉の照り焼き 切干大根と高野豆腐の煮物　オレンジ	米　焼きそばめん 砂糖　油	鶏肉　豚肉　みそ 凍り豆腐　油揚げ 牛乳	オレンジ　もやし　キャベツ たまねぎ　にんじん 切り干しだいこん　わかめ　しょうが	だし汁　しょうゆ ソース　みりん	麦茶 焼きそば	510.8(426.8) 20.9(17.9) 14.0(13.1) 2.5(2.0)
12 水	ごはん　えのきのすまし汁 たらのあおのり焼き 春菊と油揚げのサラダ　バナナ	米　砂糖　いちごジャム マヨネーズ　ごま油	ヨーグルト　たら 油揚げ　かつお節 牛乳	バナナ　はくさい　にんじん たまねぎ　しゅんぎく　コーン えのきたけ　あおのり	だし汁　しょうゆ 酢　塩	麦茶 いちごヨーグルト	514.6(444.5) 18.6(17.1) 13.2(13.5) 1.8(1.4)
13 木	チキンカレーライス ミネストローネ マカロニサラダ　オレンジ	米　じゃがいも　麩 マカロニ　マヨネーズ 押麦　油　グラニュー糖	牛乳　鶏肉　きな粉	たまねぎ　にんじん キャベツ　トマト きゅうり　オレンジ　パセリ	カレー粉 洋風だしの素　塩	牛乳 お麩ラスク	583.1(508.6) 18.6(17.0) 18.8(17.6) 2.0(1.6)
14 金	なすミートスパゲティー コンソメスープ ブロッコリーとしめじの温サラダ バナナ	米　スパゲティ マヨネーズ　油 砂糖　ごま	豚ひき肉　しらす干し チーズ　牛乳	バナナ　たまねぎ　ブロッコリー なす　にんじん　しめじ コーン　キャベツ　ひじき	ケチャップ　ソース 洋風だしの素 しょうゆ　塩	麦茶 じゃこひじきごはん	562.5(456.9) 15.4(13.7) 11.7(11.6) 2.2(1.8)
15 土	鶏のてりやき丼 にんじんのスープ ほうれんそうともやしのサラダ　オレンジ	米　油　砂糖	牛乳　鶏ひき肉	オレンジ　にんじん　もやし ほうれんそう　たまねぎ コーン　とうもろこし	しょうゆ　酢　塩 洋風だしの素　みりん	牛乳 ポップコーン	520.2(460.4) 18.2(16.8) 19.5(18.2) 1.9(1.5)
17 月	ごはん　油揚げのみそ汁 さばの塩焼き 高野豆腐の煮物　バナナ	米　砂糖	さば　凍り豆腐　みそ しらす　かつお節 油揚げ　牛乳	バナナ　だいこん　にんじん ねぎ　こまつな　わかめ	だし汁　酒　みりん しょうゆ　塩	麦茶 ふりかけごはん	518.9(437.0) 21.9(18.7) 10.8(10.8) 1.8(1.5)
18 火	ごはん　キャベツのスープ 鶏肉のカレーマヨ焼き きゅうりとコーンのサラダ　オレンジ	米　食パン マヨネーズ　油	牛乳　鶏肉　チーズ	キャベツ　オレンジ　きゅうり たまねぎ　コーン　にんじん えのきたけ　あおのり	酢　洋風だしの素 塩　カレー粉	牛乳 青のりトースト	528.1(437.2) 23.6(20.5) 18.0(16.4) 1.9(1.5)
19 水	きのこあんかけごはん 麩のみそ汁 ひじきの煮物　バナナ	米　砂糖 麩　片栗粉　ごま油	牛乳　鶏ひき肉 大豆　みそ　油揚げ	ぶどうジュース　にんじん　ねぎ しめじ　しいたけ　えのきたけ ひじき　バナナ	だし汁　しょうゆ 塩　酒	牛乳 ぶどうゼリー ウエハース	530.0(464.3) 19.2(17.4) 13.7(13.4) 2.0(1.6)
20 木	わかめうどん かぼちゃと厚揚げの煮物 バナナ	うどん　米 砂糖　ごま	生揚げ　ツナ缶 油揚げ　牛乳	かぼちゃ　バナナ ほうれんそう　たまねぎ にんじん　わかめ	だし汁　みりん しょうゆ　酒	麦茶 ゆかりごはん	511.5(442.2) 15.3(14.5) 4.8(6.8) 2.1(1.7)
21 金	ごはん　かぶのすまし汁 あじの梅てり焼き 白菜のおかか和え　オレンジ	米　マカロニ　砂糖 片栗粉　ごま油	牛乳　ぶり　かつお節	はくさい　オレンジ　にんじん きゅうり　かぶ しいたけ　うめ干し	だし汁　しょうゆ みりん　酒　塩	牛乳 みたらしマカロニ	501.7(417.4) 20.7(17.5) 13.6(12.7) 1.7(1.4)
22 土	ねぎ豚丼 しめじのみそ汁 小松菜ともやしの和え物　バナナ	米　ごま油　砂糖	豚肉　さけ みそ　牛乳	バナナ　にんじん　こまつな もやし　しめじ　たまねぎ ねぎ　コーン	だし汁　酒 しょうゆ　中華だしの素 塩	麦茶 さけおにぎり	528.4(462.0) 22.4(20.0) 9.3(10.3) 2.1(1.7)
25 火	ごはん　豆腐のすまし汁 たらのケチャップあんかけ もやしとひじきのごま酢あえ　バナナ	米　ホットケーキミックス 片栗粉　砂糖　ごま	牛乳　たら　豆腐	バナナ　たまねぎ　にんじん もやし　コーン　ねぎ しめじ　ピーマン　ひじき	だし汁　しょうゆ ケチャップ　酢 洋風だしの素	牛乳 コーン蒸しパン	529.0(438.3) 21.8(18.2) 8.7(9.3) 2.2(1.7)
26 水	ごはん　コンソメスープ 鶏肉の粉チーズ焼き さつまいものサラダ　オレンジ	米　さつまいも マヨネーズ　パン粉 砂糖	鶏肉　しらす干し チーズ　牛乳	たまねぎ　キャベツ　きゅうり にんじん　にんじん コーン　オレンジ　パセリ	しょうゆ　塩 洋風だしの素	麦茶 にんじんとしらすのご飯	561.1(464.3) 21.3(18.9) 9.2(10.3) 1.9(1.5)
27 木	パン　たまねぎのスープ 里芋のクリームグラタン キャベツのフレンチサラダ　バナナ	ロールパン　さといも バター　砂糖　マカロニ オリーブ油	牛乳　豚ひき肉 チーズ	バナナ　たまねぎ　キャベツ りんご　にんじん きゅうり　コーン	酢　洋風だしの素 塩	牛乳 アップルパイ	537.6(472.1) 15.1(14.4) 24.8(21.6) 2.0(1.7)
28 金	ごはん　ジュリエンヌスープ バーベキューチキン もやしのしらすマヨサラダ　オレンジ	米　マカロニ マヨネーズ　砂糖 油	鶏肉　ちくわ しらす　牛乳	オレンジ　キャベツ　もやし にんじん　トマト たまねぎ　コーン	だし汁　ソース ケチャップ　しょうゆ　塩	麦茶 トマトソースマカロニ	522.6(445.0) 20.5(18.4) 14.6(14.6) 1.8(1.4)
29 土	ナポリタン　ジュリエンヌスープ ブロッコリーのフレンチサラダ バナナ	スパゲティ　米 オリーブ油　ごま　砂糖	ウインナーソーセージ 牛乳	バナナ　にんじん　キャベツ ブロッコリー　たまねぎ きゅうり　ピーマン　コーン	ケチャップ　酢 洋風だしの素　塩	麦茶 ごま塩おにぎり	506.9(447.4) 13.5(13.2) 8.6(9.8) 2.1(1.7)

エネルギー(kcal)	532
たんぱく質(g)	18.9
脂質(g)	12.6
食塩相当量(g)	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。