



# 11月 献立表



日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2	月	ジャーマンオムレツ キャベツとトマトの中華あえ わかめスープ みかん	スティックパン 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、卵、ベーコン、脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、トマト、ねぎ、にんじん、カットわかめ	黒糖蒸しパン 牛乳
4	水	お魚ボール 小松菜のごまあえ 豆腐のくすあんスープ りんご	ヨーグルト	米、砂糖、片栗粉、パン粉、マヨネーズ	牛乳、絹ごし豆腐、さば(水煮缶)、生クリーム、ツナ油漬缶、卵、ゼラチン	こまつな、りんご、たまねぎ、いちご、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、コーン缶、ごま	ココアハバロア 牛乳
5	木	豆腐のまさご揚げ 凍り豆腐とにんじんの煮物 野菜スープ バナナ	せんべい 牛乳	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、凍り豆腐、卵、油揚げ、しらす干し	バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、すりごま、あおのり	とりそぼろおにぎり 牛乳
6	金	きのこクリームライス 小松菜の納豆あえ 麦茶 みかん	チーズ 牛乳	米、焼きそばめん、米粉、ごま油、油	牛乳、豆乳、豚肉(ばら)、挽きわり納豆、豚肉(肩)、かつお節	みかん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、にんじん、しめじ、エリンギ、コーン缶、ピーマン	おやつ焼きそば 牛乳
7	土	ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ 麦茶 みかん	せんべい 牛乳	マカロニ・スパゲティ、食パン、和風ドレッシング、米粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、ミニトマト、にんじん、コーン缶、ブルーベリージャム	ランチバック リンゴジュース
9	月	厚揚げのケチャップ煮 ほうれん草のナムル すまし汁 りんご	ビスコ 牛乳	米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ	たまねぎ、りんご、ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン缶、ごま	わかめおにぎり 牛乳
10	火	さばとかぼちゃの団子 れんこんの炒め煮 みそ汁 ヨーグルト	ゼリー	米、片栗粉、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、豆乳、鶏ひき肉、さば(水煮缶)、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、きな粉、油揚げ	れんこん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが	豆乳もち 麦茶
11	水	親子煮 なばなとツナのごまあえ さつまい みかん	バナナ 牛乳	米、さつまいも、米粉、砂糖、油	牛乳、豆乳、卵、つぶしあん(砂糖添加)、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	みかん、なばな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、糸みつば、すりごま、干しいたけ	小豆蒸しパン 牛乳
12	木	マーボー豆腐 きゅうりの華風サラダ きのこのスープ バナナ	アスバラビスケット 牛乳	米、食パン、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、しめじ、しょうが	黒ゴマクリームサンド 牛乳
13	金	カレーライス キャベツのごまじゃこサラダ 麦茶 みかん	せんべい 牛乳	米、じゃがいも、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し	みかん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、すりごま	えびせん 牛乳
14	土	コロック 温野菜 麦茶 バナナ	ビスコ 牛乳	じゃがいも、米、砂糖、パン粉、小麦粉、油、和風ドレッシング	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、レッドキャベツ、レタス	プリン リンゴジュース
16	月	八宝菜 ひじきときゅうりのサラダ たまごスープ りんご	ヨーグルト	米、ホットケーキ粉、フレンチドレッシング、ごま油、片栗粉、砂糖、無塩バター	牛乳、卵、うすら卵水煮缶、ベーコン、いか、大正えび	はくさい、りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ、たけのこ、しいたけ、さやえんどう、ひじき、しょうが、にんにく	人参カップケーキ 牛乳

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	火	筑前煮 切干大根の炒め物 みそ汁 バナナ	チーズ 牛乳	米、砂糖、	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ	バナナ、もやし、にんじん、れんこん、板こんにゃく、たけのこ(ゆで)、ごぼう、こまつな、いんげん、切干だいこん、カットわかめ、ピーマン	おやつビビンバ 牛乳
18	水	ツナとチーズのオムレツ きゅうりとささみのごまサラダ 豆乳スープ みかん	スティックパン 牛乳	米、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、卵、豆乳、ツナ水煮缶、鶏ささ身、ベーコン、とろけるチーズ、脱脂粉乳	みかん、はくさい、きゅうり、バナナ、たまねぎ、しめじ、にんじん、コーン缶、すりごま、レモン果汁	バナナパン 牛乳
19	木	ボークビーンズ マカロニサラダ 麦茶 ヨーグルト	せんべい 牛乳	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、ハム	たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、コーン缶、にんにく	マヨコーントースト 牛乳
20	金	お子様ランチ ハンバーグ ブロッコリーサラダ コーンスープ・フチダノン	ビスコ 牛乳	さつまいも、米、和風ドレッシング、砂糖、パン粉、無塩バター、油	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、卵、卵(黄)、鶏もも肉	コーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、グリーンピース(水煮缶詰)	スイートポテト リンゴジュース
21	土	カレーライス ブロッコリーサラダ 麦茶 みかん	アスバラビスケット 牛乳	米、じゃがいも、和風ドレッシング、油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、ミニトマト、にんじん、コーン缶	ヨーグルト リンゴジュース
24	火	骨太卵焼き ひじきの煮物 麦茶 みかん	アスバラビスケット 牛乳	米、食パン、ごま油、油、砂糖	牛乳、卵、しらす干し、かつお節	みかん、いちごジャム、ひじき、にんじん、いんげん、ひじき、さやえんどう	いちごジャムサンド 牛乳
25	水	豆腐入り鶏のつくね焼き コロコロサラダ みそ汁 ヨーグルト	バナナ 牛乳	米、パン粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ベーコン、かつお節	はくさい、にんじん、ごぼう、えだまめ、ねぎ、コーン缶、えのきたけ、たまねぎ、レモン果汁	じゃこまぜ御飯 牛乳
26	木	豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ チキンスープ りんご	ビスコ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ、りんご、にんじん、黒ごま、しょうが	ごまドーナツ 牛乳
27	金	かじきとさつまいの中華煮 はるさめともやしのソテー コーンスープ バナナ	チーズ 牛乳	米、さつまいも、マカロニ、はるさめ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、かじき、卵、きな粉	バナナ、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン缶、ピーマン、干しいたけ、しょうが	マカロニきな粉 牛乳
28	土	ちゃんぽんラーメン 麦茶 バナナ	せんべい 牛乳	生中華めん、ロールパン、ごま油	豚肉(肩)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	ロールパン リンゴジュース
30	月	大根の炊き込み 厚焼き卵 野菜炒め みそ汁・みかん	せんべい 牛乳	米、さつまいも、砂糖、油	卵、ヨーグルト(加糖)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、干しえび	みかん、みかん缶、バナナ、パイン缶、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、ねぎ、にんじん、だいこん、だいこん(葉)、しいたけ	ヨーグルトあえ 麦茶
1か月の平均栄養量(以上児・未満児)		エネルギー	589・506 kcal	鉄	2.2・1.7 mg		
		たんばく質	19.2・17.2 g	カルシウム	235・291 mg		
		脂質	16.3・15.9 g	ビタミンC	38・26 mg		
		塩分	1.8・1.5 g	食物繊維	4.2・3 g		

※都合により献立が変更になる場合があります。  
※こあら、ぱんだ組は袋をお配りしますのでお米(6合)をご持参ください。