



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	
1	水	ウインナーと野菜の卵とじ もやしのごま酢あえ みそ汁 みかん	ポーロ 牛乳	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、木綿豆腐、ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、ごまつな、もやし、にんじん、だいこん、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、たまねぎ、ごま	コーンパン 牛乳
2	木	鶏のから揚げ マカロニサラダ 麩のすまし汁 バナナ	ウエハース 牛乳	さつまいも、米、マヨネーズ、油、マカロニ、片栗粉、砂糖、焼酎	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム	バナナ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、ごま、にんにく、しょうが	大学芋 牛乳
4	土	みそ煮込みうどん ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	せんべい お茶・麦茶	干しうどん、和風ドレッシング	ヨーグルト(加糖)、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ	ブロッコリー、はくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん	いちごスペシャル リンゴジュース
6	月	さわらの磯辺焼き 里芋と切干大根の旨煮 みそ汁 ヨーグルト	せんべい 牛乳	米、さといも、ホットケーキ粉、油、米粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さわら、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ねぎ、なめこ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、干しいただけ、あおのり	肉まん 牛乳
7	火	カレーライス 豆腐サラダ 中華スープ チーズ	するめ 牛乳	七分つき米、じゃがいも、押麦、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、チーズ、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ	たべっこどうぶつ 牛乳
8	水	鶏肉のトマト煮 さつまいもマヨサラダ スープ みかん	胚芽クッキー 牛乳	米、さつまいも、マヨネーズ、油、片栗粉	鶏もも肉、牛乳	みかん、ホールトマト缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんにく	フルーチェ 麦茶
9	木	黒糖ロールパン ジャーマンオムレツ きのこソテー わかめスープ・バナナ	ビスコ 牛乳	じゃがいも、七分つき米、ロールパン、砂糖、油	牛乳、卵、ウインナーソーセージ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、しめじ、もやし、マッシュルーム缶、エリンギ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、コーン缶、ごま、カットわかめ	きつねおにぎり 牛乳
10	金	八宝菜 きゅうりともやしの酢の物 かに豆腐汁 グレープフルーツ	ゼリー	米、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、ツナ油漬缶	はくさい、グレープフルーツ、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン缶、たけのこ、しいたけ、ごま、しょうが、わかめ、にんにく	パウムクーヘン 麦茶
11	土	鶏のから揚げ 温野菜 麦茶 ヨーグルト	せんべい 牛乳	米、食パン、和風ドレッシング、片栗粉、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)	キャベツ、いちごジャム、赤ピーマン、黄ピーマン、レッドキャベツ、にんじん、にんにく、しょうが	ランチパック リンゴジュース
13	月	コーン焼き いんげんのごま炒め きのこのスープ バナナ	ポーロ 牛乳	米、片栗粉、米粉、油	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、コーン缶、いんげん、えのきたけ、にんじん、しめじ、さやえんどう、ごま、にんにく、しょうが	今川焼(カスタード) <small>(ひよこ・りす組はマンパビスケット)</small> 牛乳
14	火	肉豆腐 小松菜のしらす和え すまし汁 ヨーグルト	ウエハース 牛乳	米、さといも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、しらす干し	ごまつな、たまねぎ、だいこん、キャベツ、ねぎ、えのきたけ	クッキー 牛乳
15	水	きのこ御飯 厚焼き卵 れんごんのきんぴら みそ汁・グレープフルーツ	チーズ 牛乳	七分つき米、焼きそばめん、ごま油、油、砂糖	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、油揚げ、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、れんごん、キャベツ、にんじん、もやし、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、しいたけ、ピーマン、さやえんどう	おやつ焼きそば 牛乳
16	木	白身魚のフライ 白菜とハムのサラダ スープ みかん	スティックパン 牛乳	米、じゃがいも、油、フレンチドレッシング	牛乳、ハム	みかん、はくさい、たまねぎ、コーン缶、にんじん	えびせん 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	金	トマトスバゲティ タンドリーチキン コーンクリームスープ プリン	せんべい 牛乳	マカロニ・スバゲティ、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、生クリーム、ホイップクリーム、ツナ油漬缶	ホールトマト缶、たまねぎ、ごまつな、コーン缶、レモン果汁、にんにく	さつまいもモンブラン リンゴジュース	
18	土	クリームシチュー ブロッコリーサラダ みかん	せんべい 牛乳	米、じゃがいも、和風ドレッシング、油	鶏もも肉	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、きゅうり、いんげん	たいやき リンゴジュース	
20	月	納豆ボール 野菜炒め みそ汁 みかん	ビスコ 牛乳	米、食パン、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、コーン缶、しいたけ、あおのり	じゃこトースト 牛乳	
21	火	わかめご飯 中華風卵焼き 春雨サラダ 豆腐スープ・バナナ	せんべい 牛乳	米、砂糖、焼酎、アレルギー用マーガリン、はるさめ、油、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、グリーンピース(揚げ豆)	バナナ、もやし、きゅうり、なす、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、干しいただけ	麩ラスク 牛乳	
22	水	さけのマヨネーズ焼き ほうれん草とベーコンのソテー スープ ヨーグルト	胚芽クッキー 牛乳	米、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ、たけのこ(ゆで)、ベーコン、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、あおのり	たこ焼き 牛乳	
24	金	きのこカレーライス ブロッコリーとちくわのサラダ スープ チーズ	するめ 牛乳	七分つき米、じゃがいも、押麦、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、チーズ、ちくわ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、エリンギ、ねぎ、レモン果汁、カットわかめ	カルシウムせん 牛乳	
25	土	和風ツナパスタ スープ みかん	せんべい 牛乳	マカロニ・スバゲティ、コッペパン、油	ツナ油漬缶	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、にんにく、焼きのり	ナイススティック リンゴジュース	
27	月	さばのみそ照り焼き 筑前煮 すまし汁 ヨーグルト	スティックパン 牛乳	米、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さば、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、えのきたけ、れんごん、にんじん、板こんにゃく、たけのこ(ゆで)、ごぼう、万能ねぎ、いんげん、しょうが	ワッフル <small>(ひよこ・りす組は蒸しパン)</small> 牛乳	
28	火	ちゃんぽんラーメン シュウマイ バナナ	チーズ 牛乳	生中華めん、七分つき米、さつまいも、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	さつまいもごはん 牛乳	
29	水	かぼちゃオムレツ 海藻サラダ かぶのスープ グレープフルーツ	せんべい 牛乳	米、ロールパン、砂糖、小麦粉、マーガリン、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、ベーコン	グレープフルーツ、かぶ、もやし、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、かぶ・葉、カットわかめ	メロンパン 牛乳	
30	木	鶏肉のごま焼き くすきりのしょうゆ炒め みそ汁 りんご	胚芽クッキー 牛乳	米、でん粉めん(乾)、砂糖、油、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、あさり水煮缶、卵(黄)	りんご、チンゲンサイ、はくさい、なす、にんじん、コーン缶、しいたけ、ごま	シュガースティックパイ 牛乳	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)				エネルギー	468・558	kcal	鉄	1.5・2.1mg
				たんぱく質	17.4・20.8	g	カルシウム	262・227mg
				脂質	1.62・17.6	g	ビタミンC	25・35mg
				塩分	1.4・1.8	g	食物繊維	1.6・4.8g

※都合により献立が変更になる場合があります
 ※ハム、ベーコンはアレルギー対応の物を使用しています
 ※ひよこ組のヨーグルトはベビーダノンを提供させていただきます