

11月 献立表

あおぞら総社

日曜日 曜日	午前おやつ	献立名	主な材料と体内での働き				午後おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	
1 火	人参の煮物	ビビンバ 揚げ里芋の味噌がらめ 三糸湯(サンスータン) 果物	米(国産)・油・白ごま・調合ごま油 里芋・片栗粉・砂糖 緑豆春雨	豚ひき肉 みそ 錦糸卵・ハム	小松菜・切干大根・人参 しいたけ・青ねぎ	焼肉のたれ・醤油・本みりん・中華だし みりん風調味料 塩・醤油・鶏がらスープ	肉まん 牛乳
2 水	ウエハース	サケの味噌焼 高野豆腐の煮物 おろし納豆 ごはん すまし汁	砂糖 砂糖 米(国産)	さけ・みそ 凍り豆腐 納豆	人参・しいたけ・グリーンピース 大根おろし かぶ・青ねぎ・えのきたけ	みりん風調味料 だし・醤油・料理酒 醤油 だし・醤油・塩	ビールゼリー(りんご味) せんべい 麦茶
4 金	大根の煮物	豚肉のブルコギ ポテトサラダ ごはん 中華スープ 果物	油・白ごま じゃが芋・マヨドレ 米(国産)	豚肉	玉ねぎ・人参・もやし・ニラ 人参・きゅうり コーン・チンゲン菜・しいたけ	焼肉のたれ 塩 中華だし	いちごマフィン 牛乳
5 土	ちよぼちよぼクッキー	わかめうどん かぶのそぼろ煮 胡瓜とお麩の酢の物	うどん・砂糖 油・砂糖 おつゆ麩・砂糖	生揚げ 鶏ひき肉	わかめ・青ねぎ かぶ・人参 きゅうり	だし・醤油・本みりん 醤油・料理酒・本みりん・だし 酢・醤油	せんべい 牛乳
7 月	小魚	ハヤシライス 切干大根のごまマヨサラダ フルーツポンチ	米(国産) 白ごま・マヨドレ ゼリー	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ・トマトベース 切干大根・きゅうり・人参 フルーツカクテル(缶詰)・みかん(缶詰)	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 醤油・だし	スイートポテト 牛乳
8 火	粉ふきいも	鶏肉の唐揚げさっぱりソースがけ スパゲティソテー ごはん スープ 果物	小麦粉・片栗粉・油・砂糖 スパゲティ・油 米(国産)	鶏肉	しょうが・玉ねぎ・むぎ枝豆・トマト・レモン果汁 玉ねぎ・しめじ 白菜・青ねぎ・えのきたけ	醤油・料理酒・酢 塩・醤油・和風だし コンソメ・塩	コーンフレーク 牛乳
9 水	大根の煮物	肉じゃが れんこんのおかかマヨサラダ わかめごはん 味噌汁 果物	じゃが芋・糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖 マヨドレ 米(国産)	豚肉 かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやえんどう れんこん・フロッコリー わかめご飯の素 もやし・長ねぎ	だし・本みりん・料理酒・醤油 だし・醤油 だし	お麩ラスク 牛乳
10 木	ゼリー	白身魚フライ ちくわとこんにゃくの煮物 カレーマヨサラダ ごはん 味噌汁	油 黒こんにゃく・砂糖 マヨドレ 米(国産) 巻麩	白身魚フライ(たら・パン粉・小麦粉) ちくわ 赤みそ・白みそ	人参 きゅうり・カリフラワー・人参 ほうれん草・玉ねぎ	中濃ソース だし・醤油・本みりん・料理酒 カレーパウダー だし	メロンパン 牛乳
11 金	蒸し南瓜	カチャトラ フロッコリーのツナマヨサラダ ごはん スープ 果物	小麦粉・オリーブ油・砂糖 マヨドレ 米(国産)	鶏肉 ツナフレーク	にんにく・玉ねぎ・なす・しめじ・ミックスベジタブル・チンゲン菜・トマトベース フロッコリー・コーン 大根・大根の葉・えのきたけ	塩・トマトケチャップ・白ワイン(料理用) だし・塩 コンソメ	あんみつ せんべい 麦茶
12 土	せんべい	高野豆腐のそぼろ丼 中華サラダ 味噌汁	米(国産)・油・砂糖・片栗粉 砂糖・調合ごま油 じゃが芋	凍り豆腐・豚ひき肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しいたけ・さやえんどう・しょうが もやし・きゅうり・人参 玉ねぎ・えのきたけ	醤油・料理酒・だし 醤油・酢 だし	五穀ビスケット 牛乳
14 月	スティックきゅうり	豚汁うどん 焼売 もやしとツナのサラダ 型抜きチーズ	うどん 油・砂糖	豚肉・油揚げ・みそ 肉しゅうまい(鶏肉・キャベツ・小麦粉・玉ねぎ) ツナフレーク チーズ	大根・ごぼう・人参・青ねぎ もやし・きゅうり	だし・醤油・本みりん 醤油 酢・醤油・だし	椎茸おにぎり 麦茶
15 火	昆布	お祝い混ぜご飯【七五三祝いメニュー】 ミートボール マカロニサラダ すまし汁 果物	米(国産) 砂糖・片栗粉 マカロニ・マヨドレ 花麩	桜でんぶ チキンボール(鶏肉・玉ねぎ・パン粉)	わかめご飯の素・コーン・人参 きゅうり・人参 水菜・まいたけ	醤油 塩 だし・醤油・塩	アイスクリーム 麦茶
16 水	五穀ビスケット	鶏肉の中華風みそ焼 昆布イリチー なめ茸和え ごはん 汁ひいふん	油・砂糖・白ごま・調合ごま油 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産) ひいふん	鶏肉・白みそ・テンメンジャン	細切昆布・切干大根・しいたけ・人参 ほうれん草・人参・なめたけ チンゲン菜・コーン	料理酒・みりん風調味料・だし・鶏がらスープ 醤油・本みりん・だし 醤油・だし 中華だし	大学芋 牛乳
17 木	ちよぼちよぼクッキー	コロケ【お誕生日会】 コールスローサラダ パン コーンスープ 果物	砂糖・片栗粉 マカロニ・マヨドレ 花麩	桜でんぶ チキンボール(鶏肉・玉ねぎ・パン粉)	わかめご飯の素・コーン・人参 きゅうり・人参 水菜・まいたけ	中濃ソース コーンクリームスープの素・コンソメ	お誕生日ケーキ 麦茶
18 金	蒸し南瓜	サバのみりん焼 里芋の煮物 和風サラダ 麦入りごはん 味噌汁	砂糖 里芋・砂糖 和風ドレッシング 米(国産)・押麦	さば 赤みそ・白みそ	キャベツ・きゅうり・人参・わかめ しいたけ・ほうれん草・玉ねぎ	醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし	黒みつバナナ せんべい 牛乳
19 土	ウエハース	ちゃんぽん 切干大根と胡瓜のさっぱり和え 焼かぼちゃ	ラーメン・油 砂糖 油	鶏肉・さつま揚げ	玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・さやえんどう 切干大根・きゅうり・人参 かぼちゃ	塩・中華だし・チャンボンスープ 酢・醤油・本みりん 塩	ベジタべる 牛乳
21 月	せんべい	マーボー春雨 中華サラダ ごはん スープ 果物	緑豆春雨・油・砂糖・片栗粉 調合ごま油・和風ドレッシング 米(国産)	豚ひき肉・赤みそ チキンフレーク	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・たけのこ・しいたけ・ピーマン きゅうり・キャベツ・人参 ほうれん草・しめじ・玉ねぎ	醤油・料理酒・鶏がらスープ コンソメ	紫芋蒸しパン 牛乳
22 火	大根の煮物	白身魚のおかか焼 かぶの煮物 オクラ納豆 ごはん 味噌汁	砂糖 砂糖 米(国産)	ホキ・かつお節・カツオおかか 納豆 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが かぶ・人参 オクラ 白ねぎ・わかめ	醤油・料理酒・みりん風調味料 醤油・料理酒・本みりん・だし 醤油 だし	バリバリお好み焼き 麦茶
24 木	昆布	ハンバーグおろしソース バターコーン ごはん スープ 果物	パン粉・油・砂糖 バター 米(国産)	牛豚ひき肉・豆腐	玉ねぎ・大根おろし・青ねぎ コーン・フロッコリー・ピーマン かぶ・オクラ・人参	塩・醤油・みりん風調味料・だし コンソメ	ポップコーン(コンソメ味) ジョア
25 金	蒸しさつまいも	焼き鳥丼 大根の塩昆布和え 味噌汁 果物	米(国産)・砂糖	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが・ほうれん草・のり 大根・きゅうり・塩昆布 もやし・しいたけ・青ねぎ	醤油・本みりん・焼鳥のたれ・塩 だし	たいやき 牛乳
26 土	ちよぼちよぼクッキー	中華丼 さつま芋サラダ スープ	米(国産)・油・片栗粉 さつま芋・マヨドレ・白ごま 緑豆春雨	鶏肉	白菜・玉ねぎ・人参・しいたけ・さやえんどう 人参 コーン・小松菜	中華だし・醤油・塩 だし・醤油 中華だし	せんべい 牛乳
28 月	人参の煮物	厚揚げチャンプルー ひじきとチーズのサラダ ごはん 味噌汁 果物	油・砂糖・調合ごま油 砂糖・マヨドレ 米(国産) 里芋	豚肉・生揚げ・卵そぼろ チーズ 赤みそ・白みそ	もやし・人参・ピーマン・しいたけ・しょうが ひじき・コーン・むぎ枝豆 玉ねぎ・キャベツ	醤油・鶏がらスープ・料理酒・塩 だし・醤油・本みりん だし	フルーチェ(みかん) せんべい 麦茶
29 火	粉ふきいも	味噌ラーメン 春巻き 里芋サラダ 型抜きチーズ	ラーメン・調合ごま油 油 里芋・ごまドレッシング	鶏肉・赤みそ チーズ	小松菜・もやし・コーン・にんにく・しょうが 春巻(たけのこ・玉ねぎ・人参・小麦粉・春雨) 人参	中華だし・醤油 醤油	いなり寿司 麦茶
30 水	スティックきゅうり	ツナカレー かにかまサラダ フルーツヨーグルト	米(国産)・じゃが芋・油・いちごジャム 油・砂糖 砂糖	ツナフレーク かに風味かまぼこ ヨーグルト	玉ねぎ・人参・福神漬 きゅうり・キャベツ・人参 黄桃(缶詰)・りんご(缶詰)	カレーフレーク 醤油・酢	ちんすこう 牛乳

★献立の一部を変更する場合があります。

(月間平均値) エネルギー: 以上児 576kcal タンパク質: 21.0g 脂質: 17.5g カルシウム: 208mg
未満児 461kcal タンパク質: 16.7g 脂質: 13.9g カルシウム: 167mg