



11月 献立表



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 木	さつまいもの煮物	サバの塩焼 じゃが芋の旨煮 大根サラダ 麦入りごはん 味噌汁	じゃが芋・砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦	サバ 豆腐・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・グリーンピース 大根・胡瓜・人参 小松菜・えのきだけ	塩 かつおだし・醤油・みりん・酒 醤油・穀物酢	チヂミ 牛乳
2 金	クッキー	鶏塩ラーメン さつまいもの甘煮 小松菜ともやしのナムル 果物	ラーメン・油・調合ごま油 さつまいも・砂糖 白ごま・砂糖・調合ごま油	鶏ささみ・さつまいも揚げ	キャベツ・にんじん・コーン・青ねぎ・にんにく もやし・人参・にんにく	かつおだし 醤油・鶏がらスープ・塩・鶏がらスープ 小松菜・醤油・醤油・塩	しらすおにぎり 麦茶
5 月	フルーツ(バナナ)	タンダーチキン じゃが芋とベーコンの旨煮 カリフラワーのサラダ ごはん スープ	油 じゃが芋 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉・ヨーグルト ベーコン・チキンコンソメ	にんにく・しょうが 人参 カリフラワー・きゅうり・キャベツ かぼちゃ・小松菜・えのきだけ	塩・カレー粉・ケチャップ 穀物酢・醤油 コンソメ	豆乳パンケーキ 牛乳
6 火	ソフトボーロ	白身魚のコーンマヨネーズ焼 ウインナーと野菜のソテー ブロッコリーのスープ煮 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・マヨネーズ 油 米(国産)・押麦	ホキ ウインナー うず揚げ・赤味噌・白味噌	コーン キャベツ・玉ねぎ・赤パプリカ ブロッコリー・人参 もやし・青葱	塩こしょう 0.11・塩・胡椒 コンソメ コンソメ かつおだし	大学かぼちゃ 牛乳
7 水	里芋の煮物	秋野菜マーボー 拌三絲(パナソ)ー ごはん スープ 果物	油・砂糖・片栗粉 香辛・調合ごま油・砂糖・調合ごま油・白ごま 米(国産)	豆腐・豚ミンチ・赤味噌 かにかまぼこ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しいたけ 胡瓜・わかめ 小松菜・もやし	醤油・酒・鶏がらスープ 穀物酢・醤油 ちゅうかあじ	ブルーチェ(イチゴ) せんべい 麦茶
8 木	小魚	牛肉と根菜の煮物 もやしとブロッコリーのごま和え 麦入りごはん 味噌汁 果物	じゃが芋・油・砂糖 ごまあえの素 米(国産)・押麦	牛肉 油揚げ・赤味噌・白味噌	ごぼう・れんこん・人参・玉ねぎ・グリーンピース もやし・ブロッコリー・すりごま白 小松菜・しめじ	かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし	オレンジ蒸しパン 牛乳
9 金	スティックきゅうり	サケ三色丼 きんぴらごぼう 味噌汁 型抜きチーズ	米(国産)・砂糖・砂糖・油 こんにゃく・油・砂糖	サケ・卵 赤味噌・白味噌 型抜きチーズ	ほうれん草 ごぼう・人参・いんげん 水菜・玉ねぎ・まいだけ	醤油・みりん・塩・醤油・みりん・かつおだし かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし	いちごジャムサンド 牛乳
10 土	ぶどうゼリー	チャンポン 里芋のどろみ煮 チンゲン菜の磯和え	ラーメン・油 里芋・砂糖・片栗粉	豚肉 さつまいもあげ70g	玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・ニラ チンゲン菜・えのきだけ・きざみのり	塩・鶏がらスープ・豚骨ラーメンスープ かつおだし・醤油・酒 醤油・みりん・かつおだし	プリン せんべい 牛乳
12 月	南瓜の煮物	鶏の味噌焼き 粉ふき芋 チーズサラダ ごはん スープ	砂糖・油 じゃが芋 油・砂糖 米(国産)	鶏肉・白味噌 チーズ	ドライパセリ 胡瓜・人参・玉ねぎ 小松菜・白菜・わかめ	みりん風調味料・和風だし 塩 醤油・穀物酢 コンソメ	黒糖きなこくず餅 せんべい 牛乳
13 火	クッキー	豚肉と野菜の中華炒め 煮豆 ごはん 味噌汁 果物	調合ごま油 こんにゃく・砂糖 米(国産) 巻麩・さつまいも	豚肉 大豆水煮 5号缶 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・キャベツ・しめじ 人参 青葱	醤油・みりん・鶏がらスープ かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし	さつまいも蒸しパン ジョア
14 水	せんべい	たらの竜田揚げ 小松菜の煮浸し ごぼうサラダ 麦入りごはん 味噌汁	油 砂糖 マヨネーズ 米(国産)・押麦	白身魚の竜田揚げ うず揚げ 豆腐・赤味噌・白味噌	にんじん ごぼう・ブロッコリー・コーン ほうれん草・もやし	小松菜・煮浸し・醤油・本みりん・和風だしの素 醤油 かつおだし	バナナドーナツ 牛乳
15 木	人参の煮物	肉豆腐 しらすと大根の酢の物 ごはん 味噌汁 果物	砂糖 砂糖 米(国産)	豚小間(並)・焼き豆腐 しらす干し うず揚げ・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・しらたき180g P 大根・胡瓜・人参 わかめ・長葱	かつおだし・醤油・みりん 穀物酢・醤油 かつおだし	じゃがバター 牛乳
16 金	小魚	けんちんうどん さつまいものいとこ煮 小松菜の煮浸し 果物	うどん・ごま油 さつまいも・砂糖	鶏肉・厚揚げ・ちくわ ゆで小豆 うず揚げ	大根・人参・干しいたけ 小松菜	醤油・本みりん・和風だしの素 醤油 かつおだし・醤油	肉まん 牛乳
17 土	ふかし芋	焼き鳥丼 カリフラワーサラダ 味噌汁	米(国産)・油・砂糖・片栗粉・油・白ごま 砂糖・オリーブ油 じゃが芋	鶏肉 赤味噌・白味噌	しょうが・玉ねぎ・人参・きざみのり カリフラワー・人参・コーン・レモン果汁 水菜・まいだけ	醤油・みりん・塩 穀物酢・塩・醤油 かつおだし	せんべい 牛乳
19 月	せんべい	筑前煮 小松菜ともやしのツナ和え ごはん 味噌汁 果物	こんにゃく・砂糖 米(国産) 巻麩・さつまいも	鶏肉 まくろフレーク 赤味噌・白味噌	ごぼう・れんこん・しいたけ・人参・グリーンピース 小松菜・もやし しめじ	かつおだし・醤油・みりん・酒 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	ミニアメリカンドッグ 牛乳
20 火	大根の煮物	タラのバター醤油焼 高野豆腐と昆布の煮物 白菜とほうれん草のゆかり和え 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・バターソース・砂糖 里芋・砂糖 米(国産)・押麦 里芋	すけとうだら 高野豆腐 油揚げ・赤味噌・白味噌	きざみ昆布・人参 白菜・ほうれん草 もやし	●メイン照焼・醤油・本みりん・酒 かつおだし・醤油・みりん 梅しその素 かつおだし	ジュガートースト 牛乳
21 水	蒸しさつまいも	鶏の照り焼き 味噌かぼちゃ ひじきサラダ ごはん 花麩のすまし汁	砂糖 砂糖 砂糖・マヨネーズ 米(国産) 花麩	鶏肉 赤味噌	かぼちゃ 芽ひじき・人参・ほうれん草 白菜・みつば	酒・醤油・みりん みりん かつおだし・醤油・みりん かつおだし・醤油・塩	コーンフレーク 牛乳
22 木	昆布	カレーライス 切干大根サラダ 果物 スープ	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・調合ごま油	豚小間(並)	玉ねぎ・人参 切干大根・胡瓜・コーン・キャベツ オレンジ 小松菜・白菜・わかめ	カレーフレーク 醤油・穀物酢・みりん コンソメ	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶
24 土	スティックきゅうり	ビビンバ丼 ツナとブロッコリーのサラダ 果物	米(国産)・油・白ごま・調合ごま油・砂糖 マヨネーズ	豚肉 まくろフレーク	ほうれん草・もやし・大根・人参 ブロッコリー・コーン	焼肉のたれ・醤油・みりん・鶏がらスープ・穀物酢・醤油	ごつぶっこ菓子 牛乳
26 月	里芋の煮物	(お誕生会メニュー) ミートローフ かにかまと胡瓜のサラダ コーンごはん スープ 果物	油 マヨネーズ 米(国産)	豚ミンチ・牛ミンチ・豆腐 かにかま	玉ねぎ・トマトピューレ きゅうり・キャベツ 人参・コーン 小松菜・えのきだけ・赤パプリカ	塩・ウスターソース・ケチャップ・塩 コンソメ	お誕生会ケーキ(7リットル) 牛乳
27 火	人参の煮物	豆腐チャンプルー さつまいものじゃこがらめ ごはん 味噌汁 果物	油・砂糖・油・調合ごま油 さつまいも・油・砂糖 米(国産) 巻麩	豚肉・豆腐・卵 しらす干し 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・もやし・ニラ・しいたけ・しょうが なす・ほうれん草	醤油・鶏がらスープ・酒・塩 醤油・穀物酢 かつおだし	フライドポテト 牛乳
28 水	フルーツ(バナナ)	サケの塩焼 チンゲン菜とキャベツの中華和え 厚揚げの煮物 麦入りごはん 味噌汁	ごま油 砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	サケ 厚揚げ うず揚げ・赤味噌・白味噌	チンゲン菜・キャベツ 人参・れんこん わかめ	塩 醤油・みりん・かつおだし かつおだし・醤油・酒 かつおだし	フルーツ寒天 せんべい 牛乳
29 木	蒸し南瓜	ハムカツサンド コールスローサラダ ミネストローネ 果物	油・パンズパン 油・砂糖 じゃが芋	ハムカツ(豚肉・パン粉・乳・大豆) 大豆水煮 5号缶・ベーコン	キャベツ・コーン・人参 人参・玉ねぎ	とんかつソース 塩・こくもつず トマトソース(約)870g 塩・チキンコンソメ・塩・コショウ	おなかおにぎり 麦茶
30 金	さつまいもの煮物	ハンバーグきのこトマトソース おなかサラダ ひじき豆 ごはん 味噌汁	油・油 砂糖・油 油・砂糖 米(国産) 巻麩	ハンバーグ(豚肉・卵・玉ねぎ・人参・小麦粉・パン粉・乳・大豆) かつお節 水煮大豆 赤味噌・白味噌	しめじ・エリンギ・トマト 胡瓜・人参・黄パプリカ 芽ひじき・ごぼう なす・ほうれん草	ケチャップ 穀物酢・醤油 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	キャロットマフィン 牛乳

(月間平均値) エネルギー：582kcal タンパク質：20.2g 脂質：17.6g カルシウム：248mg

★献立の一部を変更する場合があります。