



# 11月の献立

| 日             | 曜日 | 栄養価 (幼児) |               |             | 献立名<br>(主食・副食)   | 材料名と働き ( ) は未満児 《》は幼児               |   |   | 未満児<br>朝のおやつ       | 午後の<br>おやつ<br>( )は未満児                 |
|---------------|----|----------|---------------|-------------|--|-------------------------------------|---|---|--------------------|---------------------------------------|
|               |    | 総<br>cal | たん<br>ぱく<br>g | 塩<br>分<br>g |  | 赤の食品<br>血や肉になる                      | 黄色の食品<br>熱や力になる                                   | 緑の食品<br>体の調子を整<br>える  |                    |                                       |
| 2<br>16<br>30 | 月  | 513      | 14            | 0.9         | ごはん びーふかれー<br>きのこのほっとさらだ<br>ぐれーぶふる一つ                     | (牛乳) 牛肉<br>ベーコン<br>プレーンヨーグルト        | 米 ジャがいも<br>油 砂糖                                   | (オレンジ) みかん缶<br>人参 玉葱 レタス もも缶<br>エリンギ トマト バイン缶<br>しめじ えのき GF | 牛乳<br>オレンジ         | むぎちゃ<br>ふる一つ<br>よーぐると                 |
| 3<br>17       | 火  | 548      | 15            | 1.5         | ごはん さといものころっけ<br>こまつなのあえもの<br>みそしる<br>おれんじ               | 牛乳 豚ひき肉<br>卵 煮干し<br>竹輪 油揚げ          | 米 里芋 ジャが芋<br>油 小麦粉<br>パン粉 砂糖<br>ごま BP             | (GF) 人参<br>玉葱 小松菜<br>もやし オレンジ<br>ブルーベリージャム                  | 牛乳<br>グレーブ<br>フルーツ | ぎゅうにゅう<br>じゃむむしまんじゅう                  |
| 4<br>18       | 水  | 537      | 22            | 2.1         | にくうどん<br>かきあげ<br>みかん                                     | 牛乳 豚もも肉<br>卵 煮干し                    | うどん ごま<br>さつまいも<br>小麦粉 油                          | (バナナ) ほうれん草<br>人参 大根 長葱<br>玉葱 水菜 みかん                        | 牛乳<br>バナナ          | 4日むぎちゃ<br>もみじおにぎり<br>18日ぎゅうにゅう<br>おかし |
| 5<br>19       | 木  | 696      | 22            | 2.4         | ごはん<br>さけのちゃんちゃんやき<br>ぼてとさらだ わかめすーぷ<br>りんご               | 牛乳 鮭<br>ハム 卵<br>わかめ                 | 米 砂糖 油<br>バター ジャがいも<br>ホットケーキmix<br>マヨネーズ         | (バナナ) 長葱 人参<br>キャベツ 玉葱 ピーマン<br>えのき きゅうり<br>りんご              | 牛乳<br>バナナ          | ぎゅうにゅう<br>どーなつ                        |
| 6<br>20       | 金  | 529      | 21            | 2.4         | ばたーろーるばん<br>すべいんふうおむれつ<br>わふうさらだ ぐれーぶふる一つ<br>かぶのくりーむしちゅー | 牛乳 ウィンナー<br>チーズ 卵<br>鶏もも肉 わかめ       | バターロールパン<br>砂糖 油<br>ジャがいも バター<br>オリーブオイル          | (オレンジ) 玉葱 人参<br>コーン ピーマン レタス<br>トマト きゅうり<br>かぶ GF レモン       | 牛乳<br>オレンジ         | ぎゅうにゅう<br>にんじんすていっ<br>く               |
| 7<br>21       | 土  | 566      | 24            | 2.1         | さんどいっち<br>ぼとふすーぷ<br>ばなな                                  | 牛乳 ツナ缶<br>チーズ ウィンナー                 | 食パン マーガリン<br>ジャがいも<br>マヨネーズ                       | (みかん) 人参<br>きゅうり 白菜<br>玉葱 バナナ<br>いちごジャム                     | 牛乳<br>みかん          | ぎゅうにゅう<br>おかし                         |
| 9<br>23       | 月  | 613      | 27            | 2.4         | ごはん<br>あげたらのおろしかけ<br>きゃべつのごますあえ<br>みそしる おれんじ             | 牛乳 タラ 煮干し<br>卵 クリームチーズ<br>わかめ       | ジャが芋 油 ごま<br>米 砂糖 片栗粉<br>ホットケーキmix                | (りんご) 人参<br>大根 キャベツ コーン<br>オレンジ 南瓜                          | 牛乳<br>りんご          | ぎゅうにゅう<br>かぼちゃのほっと<br>けーき             |
| 10            | 火  | 628      | 16            | 0.7         | ごはん<br>かれー<br>ちくわときゅうりのさらだ<br>みかん                        | 牛乳 わかめ<br>豚肉 竹輪                     | 米 砂糖 ジャがいも<br>さつまいも 油<br>マーガリン コーンフレーク<br>パン粉 小麦粉 | (バナナ)玉葱<br>人参 きゅうり<br>みかん                                   | 牛乳<br>バナナ          | ぎゅうにゅう<br>くりぼーる                       |
| 11            | 水  | 554      | 25            | 1.7         | ほうとう<br>とりのからあげ<br>みかん                                   | (牛乳) 豚肉<br>油揚げ 鶏もも肉<br>ヨーグルト        | うどん 砂糖<br>油 片栗粉                                   | (バナナ) 人参 南瓜<br>ごぼう 大根 しめじ<br>白菜 長葱 生姜<br>みかん いちごジャム         | 牛乳<br>バナナ          | むぎちゃ<br>すとりべりー<br>よーぐると               |
| 12<br>26      | 木  | 490      | 24            | 2           | ごはん<br>さばのみそに<br>ぶろっこりーのつなあえ<br>すましじる ぐれーぶふる一つ           | 牛乳 さば<br>ツナ缶 煮干し<br>ゼラチン            | 米 砂糖  | (オレンジ)<br>生姜 プロッコリー<br>コーン ほうれん草<br>GF 人参                   | 牛乳<br>オレンジ         | ぎゅうにゅう<br>りんごぜりー                      |
| 13<br>27      | 金  | 519      | 25            | 2.2         | こっぺばん らぎにあ<br>ほうれんそうのおひたし<br>たまごすーぷ<br>おれんじ              | 牛乳 豚ひき肉<br>卵 チーズ しらす干し<br>豆腐 竹輪 わかめ | コッペパン 油<br>しゅうまいの皮<br>片栗粉 ごま油<br>小麦粉              | (バナナ) 玉葱 人参<br>しめじ にんにく<br>ほうれん草 ニラ<br>オレンジ                 | 牛乳<br>バナナ          | ぎゅうにゅう<br>とうふいりちぢみ                    |
| 14<br>28      | 土  | 505      | 13            | 1.2         | こんぶおにぎり<br>すいとん<br>ぐれーぶふる一つ                              | 牛乳 豚肉<br>焼きのり                       | 米 小麦粉   | (りんご) 長葱 人参<br>大根 しいたけ GF                                   | 牛乳<br>りんご          | ぎゅうにゅう<br>おかし                         |
| 24            | 火  | 613      | 27            | 2.4         | ごはん<br>あげたらのおろしかけ<br>きゃべつのごまあえ<br>みそしる おれんじ              | 牛乳 タラ 煮干し<br>卵 クリームチーズ<br>わかめ       | ジャが芋 油<br>米 砂糖 片栗粉<br>ホットケーキmix                   | (バナナ) 人参<br>大根 キャベツ コーン<br>オレンジ 南瓜                          | 牛乳<br>バナナ          | ぎゅうにゅう<br>かぼちゃのほっと<br>けーき             |
| 25            | 水  | 628      | 16            | 0.7         | ごはん<br>かれー<br>ちくわときゅうりのさらだ<br>みかん                        | 牛乳 わかめ<br>豚肉 竹輪                     | 米 砂糖 ジャがいも<br>さつまいも 油<br>マーガリン コーンフレーク<br>パン粉 小麦粉 | (バナナ)玉葱<br>人参 きゅうり わかめ<br>みかん                               | 牛乳<br>バナナ          | むぎちゃ<br>すとりべりー<br>よーぐると               |

※都合により、献立及びおやつが変更になる場合があります。ご承知おきください。