



11月の献立表



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児
1	水	ハッピーターン 牛乳 和風バター醤油パスタ ☆大根サラダ コンソメスープ(キャベツ・コーン)	バター、ウイパー、玉葱、ほうれん草、しめじ、大根、胡瓜、人参、ツナ、キャベツ、コーン、バター、にんにく、醤油、マヨネーズ、酢、すりごま、ツナ、塩	五平もち 牛乳	米、味噌、みりん、砂糖、醤油、すりごま、牛乳	エネルギー(kcal) 475 蛋白質(g) 14.5 カルシウム(mg) 213 鉄(mg) 1	540 17.2 197 1.6
2	木	ビスコ 牛乳 わかめご飯 豚肉の胡麻味噌炒め 白菜のポン酢和え すまし汁(アヲ・カ)	米、わかめ、豚肉、玉葱、人参、イグサ、マヨネーズ、白菜、あさり、わかめ、味噌、砂糖、みりん、醤油、すりごま、いりごま、片栗粉、昆布つゆ、ポン酢、ごま油、だし昆布、かつおだし、塩	きなこトースト 牛乳	食パン、きなこ、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳	エネルギー(kcal) 515 蛋白質(g) 17 カルシウム(mg) 272 鉄(mg) 2	630 20.8 218 2.8
3	金		文化の日				
4	土	ビスケット 牛乳 てりやき丼 小松菜のおかか和え 味噌汁	米、鶏肉、キャベツ、のり、小松菜、もやし、人参、かつお節、白菜、ねぎ、蒲焼のたれ、昆布つゆ、醤油、だし昆布、かつおだし、味噌	麩ラスク 牛乳	おつゆ、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳	エネルギー(kcal) 357 蛋白質(g) 14.9 カルシウム(mg) 214 鉄(mg) 0.9	423 18.2 201 1.3
6	月	皇食べよ 牛乳 ご飯 さわらの葱味噌焼き きしゃべつしらすサラダ すまし汁(コマツ・ア)	米、さわら、サ、いりごま、イグサ、キャベツ、人参、しらす、小松菜、油揚げ、味噌、砂糖、みりん、油、ポン酢、塩、ツナ、ごま油、だし昆布、かつおだし、醤油	米粉の子デミ 牛乳	上新粉、玉葱、人参、葱、酢、醤油、砂糖、ごま油、いりごま、牛乳	エネルギー(kcal) 405 蛋白質(g) 16.1 カルシウム(mg) 230 鉄(mg) 1	479 20 217 1.4
7	火	ハーベスト 牛乳 栗ご飯 炒り鶏 ☆春雨サラダ 味噌汁(ウツ・カ)	米、栗、黒いりごま、鶏肉、里芋、大根、牛蒡、人参、しらす、しらたき、グリーンピース、マヨネーズ、春雨、胡瓜、豆腐、わかめ、塩、醤油、酒、油、和風かつおだし、砂糖、みりん、マヨネーズ、塩、ごま油、だし昆布、かつおだし、味噌	黒ゴマトースト 牛乳	食パン、黒すりごま、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳	エネルギー(kcal) 519 蛋白質(g) 17.5 カルシウム(mg) 241 鉄(mg) 1.1	627 21.2 223 1.5
8	水	ハッピーターン 牛乳 鶏南蛮うどん さつまいもの天ぷら ☆ブロッコリーサラダ	うどん、鶏肉、ほうれん草、葱、さつまいも、天ぷら粉、アヲ、卵、人参、コーン、生姜、醤油、みりん、酒、昆布つゆ、油、酢、砂糖、塩、ツナ	チーズおかかむすび 牛乳	米、かつおぶし、チーズ、醤油、牛乳	エネルギー(kcal) 545 蛋白質(g) 19 カルシウム(mg) 257 鉄(mg) 1.2	620 22.8 242 1.5
9	木	ヨーグルト ご飯 ☆ミートローフ ☆ほうれん草バターソテー コンソメスープ(キャベツ・コーン)	米、豚肉、玉葱、人参、パン粉、卵、ミートローフ、ほうれん草、アヲ、コーン、牛乳、ツナ、生姜、酒、塩、ツナ、キャベツ、マヨネーズ、砂糖、バター、油、醤油	肉まん 牛乳	小麦粉、牛乳、バター、砂糖、油、塩、しゅうまい	エネルギー(kcal) 501 蛋白質(g) 16.9 カルシウム(mg) 223 鉄(mg) 0.9	644 21.5 213 1.6
10	金	ぼたぼた焼 牛乳 ご飯 カツオカツ きしゃべつ塩昆布和え 具だくさん味噌汁	米、アヲ、小松菜、えのき、キャベツ、塩こんぶ、醤油、アヲ、大根、人参、豆腐、里芋、油、中濃ソース、昆布つゆ、だし昆布、かつおだし、味噌	クッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳	エネルギー(kcal) 481 蛋白質(g) 13.1 カルシウム(mg) 231 鉄(mg) 2	603 16.6 224 3.2
11	土	せんべい 牛乳 豚の葱塩だれ丼 じゃが芋煮 味噌汁(アヲ・ア)	米、豚肉、胡瓜、葱、いりごま、さつまいも、じゃが芋、人参、グリーンピース、大根、油揚げ、生姜、鶏ガラスープ素、塩、ごま油、油、和風かつおだし、砂糖、酒、みりん、醤油、だし昆布、かつおだし、味噌	ゴマリッツ 牛乳	小麦粉、砂糖、バター入りマーガリン、練乳、黒いりごま、牛乳	エネルギー(kcal) 571 蛋白質(g) 15.2 カルシウム(mg) 241 鉄(mg) 0.9	695 18.6 222 1.2
13	月	皇食べよ 牛乳 ご飯 だらの和風△ニエル きんぴらごぼう 味噌汁(アヲ・ア)	米、タラ、白菜、のり、鶏肉、ごぼう、人参、いりごま、アヲ、大根、油、生姜、醤油、みりん、小麦粉、バター、ごま油、砂糖、だし昆布、かつおだし、味噌	大豆とじゃこのおにぎり 牛乳	米、しらす、大豆、酒、醤油、塩、青のり、いりごま、牛乳	エネルギー(kcal) 436 蛋白質(g) 18 カルシウム(mg) 228 鉄(mg) 0.9	508 22 213 1.2
14	火	豆乳ウエハース 牛乳 和風バター醤油パスタ ☆大根サラダ コンソメスープ(キャベツ・コーン)	バター、ウイパー、玉葱、ほうれん草、しめじ、大根、胡瓜、人参、ツナ、キャベツ、コーン、バター、にんにく、醤油、マヨネーズ、酢、すりごま、ツナ、塩	五平もち 牛乳	米、味噌、みりん、砂糖、醤油、すりごま、牛乳	エネルギー(kcal) 472 蛋白質(g) 14.6 カルシウム(mg) 213 鉄(mg) 1	540 17.2 197 1.6
15	水	ハッピーターン 牛乳 赤飯 和風おろしハンバーグ ☆ひじきとチキンのサラダ すまし汁(ウ・カ)	米、もち米、ささげ、アヲ、アヲ、大根おろし、人参、アヲ、ひじき、胡瓜、コーン、マヨネーズ、すりごま、麩、わかめ、油、ポン酢、醤油、マヨネーズ、酢、砂糖、塩、だし昆布、かつおだし	りんごタルト 牛乳	りんごタルト、牛乳	エネルギー(kcal) 503 蛋白質(g) 17 カルシウム(mg) 307 鉄(mg) 5.6	593 20.8 301 6.1

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児	
16	木	ビスコ牛乳 わかめご飯 豚肉の胡麻味噌炒め 白菜のボン酢和え すまし汁(ワサ・カキ)	米、わかめ、豚肉、玉葱、人参、イグサ、ワサ、胡瓜、ゴボウ、白菜、あさり、わかめ、油、味噌、砂糖、みりん、醤油、すりごま、いりごま、片栗粉、昆布つゆ、かつお節、だし昆布、かつおだし、塩	きなこトースト牛乳	食パン、きなこ、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳	I補†-(kcal) 515 蛋白質(g) 17 加鈣量(mg) 272 鉄(mg) 2	630 20.8 218 2.8	
17	金	ぼたぼた焼牛乳 キーマカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、トマト缶、キャベツ、胡瓜、ゴボウ、ワサ、バナナ、みかん缶、黄桃缶、りんご缶、ヨーグルト、油、にんにく、生姜、砂糖、中濃ソース、醤油、カレー粉、塩、マヨネーズ、ヨーグルト	豆腐ナゲット牛乳	豆腐、鶏肉、小麦粉、片栗粉、鶏ガラスープの素、醤油、塩、油、牛乳	I補†-(kcal) 521 蛋白質(g) 18.2 加鈣量(mg) 244 鉄(mg) 1.1	660 22.2 232 1.8	
18	土	ビスケット牛乳 てりやき丼 小松菜のおかか和え 味噌汁	米、鶏肉、キャベツ、のり、小松菜、もやし、人参、かつお節、白菜、ねぎ、蒲焼のたれ、昆布つゆ、醤油、だし昆布、かつおだし、味噌	麩ラスク牛乳	おつゆ麩、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳	I補†-(kcal) 357 蛋白質(g) 14.9 加鈣量(mg) 214 鉄(mg) 0.9	423 18.2 201 1.3	
20	月	星食べよ牛乳 ご飯 さわらの葱味噌焼き きゃべつしらすサラダ すまし汁(コマツナ・ワサ)	米、さわら、サ、いりごま、イグサ、キャベツ、人参、しらす、小松菜、油揚げ、味噌、砂糖、みりん、油、ボン酢、塩、マヨネーズ、ごま油、だし昆布、かつおだし、醤油	米粉のチヂミ牛乳	上新粉、玉葱、人参、葱、酢、醤油、砂糖、ごま油、いりごま、牛乳	I補†-(kcal) 405 蛋白質(g) 16.1 加鈣量(mg) 230 鉄(mg) 1	479 20 217 1.4	
21	火	ハーベスト牛乳 菜飯ご飯 炒り鶏 ☆春雨サラダ 味噌汁(ワサ・カキ)	米、菜飯の素、黒いりごま、鶏肉、里芋、大根、牛蒡、人参、しらす、小松菜、ケール、ピーズ、ワサ、胡瓜、春雨、胡瓜、豆腐、わかめ、塩、醤油、酒、和風かつおだし、砂糖、みりん、マヨネーズ、塩、マヨネーズ、だし昆布、かつおだし	黒ゴマトースト牛乳	食パン、黒すりごま、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳	I補†-(kcal) 495 蛋白質(g) 17 加鈣量(mg) 238 鉄(mg) 0.9	605 20.8 218 1.4	
22	水	ハッピーターン牛乳 鶏南蛮うどん さつまいもの天ぷら ブロッコリーサラダ	うどん、鶏肉、ほうれん草、葱、さつまいも、天ぷら粉、アボカド、卵、人参、ゴボウ、生姜、醤油、みりん、酒、昆布つゆ、油、酢、砂糖、塩、マヨネーズ	チーズおかわすび牛乳	米、かつおぶし、チーズ、醤油、牛乳	I補†-(kcal) 545 蛋白質(g) 19 加鈣量(mg) 257 鉄(mg) 1.2	620 22.8 242 1.5	
23	木	勤労感謝の日						
24	金	ぼたぼた焼牛乳 ご飯 カツオカツ きゃべつ塩昆布和え 貝だくさん味噌汁	米、加納菜、小松菜、えのき、キャベツ、塩こんぶ、醤油、ワサ、大根、人参、豆腐、里芋、油、中濃ソース、昆布つゆ、だし昆布、かつおだし、味噌	クッキー牛乳	小麦粉、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳	I補†-(kcal) 481 蛋白質(g) 13.1 加鈣量(mg) 231 鉄(mg) 2	603 16.6 224 3.2	
25	土	せんべい牛乳 豚の葱塩だれ丼 じゃが芋煮 味噌汁(ワサ・カキ)	米、豚肉、胡瓜、葱、いりごま、さつまいも、油揚げ、じゃが芋、人参、ケール、ピーズ、大根、油揚げ、生姜、鶏ガラスープの素、塩、ごま油、油、和風かつおだし、砂糖、酒、みりん、醤油、だし昆布、かつおだし、味噌	ゴマリッツ牛乳	小麦粉、砂糖、バター入りマーガリン、練乳、黒いりごま、牛乳	I補†-(kcal) 571 蛋白質(g) 15.2 加鈣量(mg) 241 鉄(mg) 0.9	695 18.6 222 1.2	
27	月	星食べよ牛乳 ご飯 たらん和風ムニエル きんぴらごぼう 味噌汁(ワサ・カキ)	米、たらん、白菜、のり、鶏肉、ごぼう、人参、いりごま、ワサ、大根、油、生姜、醤油、みりん、小麦粉、バター油、ごま油、砂糖、だし昆布、かつおだし、味噌	大豆とじゃこのおにぎり牛乳	米、しらす、大豆、酒、醤油、塩、青のり、いりごま、牛乳	I補†-(kcal) 436 蛋白質(g) 18 加鈣量(mg) 228 鉄(mg) 0.9	508 22 213 1.2	
28	火	豆乳ウィークス牛乳 ★誕生日会★ 白身フライサンド ☆まめまめサラダ クラムチャウダー リンゴ	食パン、白身魚フライ(たらん)、キャベツ、大豆、アボカド、ゴボウ、あさり、じゃが芋、人参、かつおソース、油、中濃ソース、塩、マヨネーズ、味噌、醤油、牛乳、マヨネーズ、ドラッグ材	バイクドチーズケーキジョア	クリームチーズ、リンゴ、ヨーグルト、砂糖、ジョア	I補†-(kcal) 468 蛋白質(g) 18.3 加鈣量(mg) 482 鉄(mg) 8.3	527 21.9 425 9.1	
29	水	ハッピーターン牛乳 和風バター醤油パスタ ☆大根サラダ コンソメスープ(キャベツ・ゴボウ)	パスタ、ワサ、玉葱、ほうれん草、しめじ、大根、胡瓜、人参、ツナ、キャベツ、ゴボウ、バターソース、にんにく、醤油、マヨネーズ、酢、すりごま、マヨネーズ、塩	五平もち牛乳	米、味噌、みりん、砂糖、醤油、すりごま、牛乳	I補†-(kcal) 475 蛋白質(g) 14.5 加鈣量(mg) 213 鉄(mg) 1	540 17.2 197 1.6	
30	木	白い風船牛乳 キーマカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、トマト缶、キャベツ、胡瓜、ゴボウ、バナナ、みかん缶、黄桃缶、りんご缶、ヨーグルト、油、にんにく、生姜、砂糖、中濃ソース、醤油、カレー粉、塩、マヨネーズ、ヨーグルト	豆腐ナゲット牛乳	豆腐、鶏肉、小麦粉、片栗粉、鶏ガラスープの素、醤油、塩、油、牛乳	I補†-(kcal) 514 蛋白質(g) 18 加鈣量(mg) 267 鉄(mg) 1.1	660 22.2 232 1.8	
※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。						平均		
						I補†-(kcal) 482	577	
						蛋白質(g) 16.4	20	
						加鈣量(mg) 249	230	
						鉄(mg) 1.6	2.2	