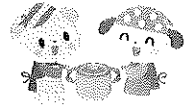




# 11月の献立表



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児		
1	金	ぼたぼた焼き 牛乳 鶏の五目御飯 たらの煮つけ 切干大根の煮物 味噌汁(玉葱・わかめ)	米、鶏肉、人参、揚げ、干し椎茸、たら、生姜、小松菜、切干大根、人参、玉葱、わかめ、醤油、酒、みりん、塩、かつおだし、砂糖、サラダ油、だし昆布、花かつお、味噌	おかかむすび フルーツ盛り合わせ	米、かつお節、醤油、バナナ、柿、りんご、オレンジ	1歳児-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣量(mg) 鉄(mg)	435 15.6 168 1.4	505 18.7 122 2.3	
2	土	ビスケット 牛乳 麻婆豆腐丼 小松菜の胡麻和え 中華スープ(大根・ねぎ)	米、豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、生姜、にんにく、小松菜、もやし、大根、ねぎ、片栗粉、ごま油、味噌、砂糖、醤油、すりごま、中華だし、塩、サラダ油	塩味ポテト 牛乳	ミニポテト、牛乳	1歳児-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣量(mg) 鉄(mg)	457 14.7 239 1.5	557 17.8 234 2.3	
4	月	振替休日(文化の日)					1歳児-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣量(mg) 鉄(mg)	- - - -	- - - -
5	火	ハーベスト 牛乳 ご飯 あじの南蛮漬け ひじきの煮物 味噌汁(あさり・キャベツ)	米、あじ、ピーマン、玉葱、ひじき、大豆水煮、揚げ、人参、グリーンピース、あさり、キャベツ、塩、片栗粉、サラダ油、酢、醤油、砂糖、みりん、だし昆布、花かつお、味噌	肉まん 牛乳	薄力粉、調整豆乳、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油、塩、しゅうまい、牛乳	1歳児-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣量(mg) 鉄(mg)	446 18.2 258 2.0	536 22.2 265 2.9	
6	水	ハッピーターン 牛乳 ご飯 マーボー春雨 もやしと胡瓜のサラダ 中華スープ(豆腐・ねぎ)	米、豚ミンチ、春雨、人参、ピーマン、玉葱、生姜、にんにく、もやし、きゅうり、チキンフレーク水煮、豆腐、ねぎ、ごま油、鶏ガラスープ、砂糖、醤油、酒、味噌、酢、いりごま、中華だし、塩	かしわおにぎり 牛乳	米、鶏ミンチ、人参、椎茸、醤油、牛乳	1歳児-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣量(mg) 鉄(mg)	534 18.5 210 1.1	597 21.5 182 1.1	
7	木	ビスコ 牛乳 ご飯 ポークチャップ もやしのナムル 味噌汁(玉葱・キャベツ)	米、豚バラ、玉葱、人参、マッシュルーム、もやし、きゅうり、いりごま、キャベツ、サラダ油、トマトケチャップ、砂糖、中濃ソース、醤油、塩、酢、ごま油、だし昆布、花かつお、味噌	パインゼリー ソフトサラダ	ゼリーの素(パイン)、パイン缶、ソフトサラダ	1歳児-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣量(mg) 鉄(mg)	405 10.8 171 0.7	499 12.1 47 1.2	
8	金	ぼたぼた焼き 牛乳 ご飯 ぶりのみりん焼き ひじきの白和え 味噌汁(あげ・大根)	米、ぶり、生姜、ほうれん草、ひじき、人参、小松菜、白和えの素、揚げ、大根、みりん、醤油、いりごま、昆布つゆ、砂糖、だし昆布、花かつお、味噌	たご焼き風ポテト 牛乳	ダイスポテト、片栗粉、サラダ油、中濃ソース、トマトケチャップ、青のり、牛乳	1歳児-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣量(mg) 鉄(mg)	435 16.3 261 1.7	529 20.9 268 2.5	
9	土	せんべい 牛乳 ご飯 厚揚げの五目炒め 小松菜のおかか和え 味噌汁(大根・豆腐)	米、厚揚げ、豚バラ、ピーマン、玉葱、人参、小松菜、もやし、大根、豆腐、サラダ油、中華だし、オイスターソース、酒、片栗粉、醤油、かつお節、だし昆布、花かつお、味噌	ゼリー せんべい	ゼリー、せんべい	1歳児-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣量(mg) 鉄(mg)	371 10.1 128 1.2	461 11.8 62 2.1	
11	月	星たべよ 牛乳 ご飯 スパゲティミートソース キャベツの胡麻ドレサラダ 味噌汁(なめこ・白菜)	スパゲティ、豚ミンチ、玉葱、人参、トマト缶、パセリ、キャベツ、きゅうり、コーン、かつおフレーク、ねりごま、なめこ、白菜、サラダ油、小麦粉、トマトケチャップ、中濃ソース、塩、酢、醤油、砂糖、だし昆布、花かつお、味噌	おいなりさん 牛乳	米、いりごま、油揚げ、牛乳	1歳児-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣量(mg) 鉄(mg)	526 19.6 252 1.3	584 23.5 243 1.7	
12	火	豆乳ウエハース 牛乳 ご飯 さわらのねぎ味噌焼き きんぴらごぼう 味噌汁(チンゲン菜・エノキ)	米、さわら、ねぎ、いりごま、いんげん、鶏ミンチ、牛蒡、人参、チンゲン菜、エノキ、味噌、砂糖、みりん、サラダ油、ポン酢、醤油、だし昆布、花かつお、味噌、ごま油	ちんすこう 牛乳	薄力粉、黒砂糖、サラダ油、牛乳	1歳児-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣量(mg) 鉄(mg)	453 16.6 210 0.7	533 20.6 192 1.3	
13	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、ねぎ、さつまいも、ブロッコリー、人参、コーン、生姜、醤油、みりん、酒、昆布つゆ、小麦粉、サラダ油、酢、砂糖、塩	五平もち 牛乳	米、味噌、みりん、砂糖、醤油、すりごま、牛乳	1歳児-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣量(mg) 鉄(mg)	496 15.8 203 0.7	589 19.0 192 1.3	
14	木	バナナ 牛乳 わかめご飯 豚肉のごまみそ炒め 白菜のポン酢和え すまし汁(ほうれん草・玉葱)	米、わかめご飯の素、豚バラ、玉葱、人参、いんげん、まぐろフレーク、白菜、ほうれん草、サラダ油、味噌、砂糖、みりん、鶏口醤油、すりごま、いりごま、片栗粉、いんげん、昆布つゆ、ポン酢、ごま油、だし昆布、花かつお、醤油、塩	野菜ゼリー クラッカー	野菜ジュース、ゼラチン、砂糖、ルヴァン	1歳児-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣量(mg) 鉄(mg)	445 12.5 141 0.9	533 14.1 73 1.3	
15	金	ぼたぼた焼き 牛乳 赤飯 和風あんかけハンバーグ ひじきとチキンのサラダ 味噌汁(麩・小松菜)	米、もち米、赤飯の素、いりごま、豆腐野菜ハンバーグ、しめじ、ひじき、チキンフレーク、大根、人参、きゅうり、小松菜、麩、砂糖、醤油、和風だし、片栗粉、酢、塩、サラダ油、だし昆布、花かつお、味噌、和風だし	りんごのタルト 牛乳	りんごのタルト、牛乳	1歳児-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣量(mg) 鉄(mg)	498 16.3 301 6.0	542 19.2 293 6.4	

※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 土	ビスケット 牛乳	麻婆豆腐丼 小松菜の胡麻和え 中華スープ(大根・ねぎ)	米、豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、 生姜、にんにく、小松菜、もやし、 大根、ねぎ、片栗粉、ごま油、味噌、 砂糖、醤油、すりごま、中華だし、 塩、サラダ油	塩味ポテト 牛乳	ミニポテト、牛乳	IUP(1) - (kcal)	457	557
						蛋白質(g)	14.7	17.8
						加減量(mg)	239	234
						鉄(mg)	1.5	2.3
18 月	星だべよ 牛乳	菜飯ご飯 炒り鶏 小松菜の胡麻和え 味噌汁(なめこ・白菜)	米、菜めし、鶏肉、里芋、大根、牛 蒡、人参、蓮根、糸こんにゃく、グ リーンピース、小松菜、もやし、すり ごま、なめこ、白菜、サラダ油、和風 だし、砂糖、酒、みりん、醤油、だし 昆布、花かつお、味噌	大学芋 牛乳	さつまいも、砂糖、 醤油、みりん、片栗 粉、いりごま、牛乳	IUP(1) - (kcal)	429	517
						蛋白質(g)	14.6	18.0
						加減量(mg)	261	265
						鉄(mg)	1.4	2.0
19 火	ハーベスト 牛乳	ご飯 あじの南蛮漬け ひじきの煮物 味噌汁(あさり・キャベツ)	米、あじ、ピーマン、玉葱、ひじ き、大豆水煮、揚げ、人参、グリー ンピース、あさり、キャベツ、塩、 片栗粉、サラダ油、酢、醤油、砂 糖、みりん、だし昆布、花かつお、 味噌	肉まん 牛乳	薄力粉、調整豆乳、 ベーキングパウ ダー、砂糖、サラダ 油、塩、しゅうま い、牛乳	IUP(1) - (kcal)	446	536
						蛋白質(g)	18.2	22.2
						加減量(mg)	258	265
						鉄(mg)	2.0	2.9
20 水	ハッピーターン 牛乳	ご飯 マーボー春雨 もやしと胡瓜のサラダ 中華スープ(豆腐・ねぎ)	米、豚ミンチ、春雨、人参、ピーマ ン、玉葱、生姜、にんにく、もやし、 きゅうり、チキンフレーク水煮、豆 腐、ねぎ、ごま油、鶏ガラスープ、砂 糖、醤油、酒、味噌、酢、いりごま、 中華だし、塩	かしわおにぎり 牛乳	米、鶏ミンチ、人 参、椎茸、醤油、牛 乳	IUP(1) - (kcal)	534	597
						蛋白質(g)	18.5	21.5
						加減量(mg)	210	182
						鉄(mg)	1.1	1.1
21 木	ビスコ 牛乳	ご飯 ポークチャップ もやしのナムル 味噌汁(キャベツ・玉葱)	米、豚バラ、玉葱、人参、マッシュ ルーム、もやし、きゅうり、いりご ま、キャベツ、サラダ油、トマトケ チャップ、砂糖、中濃ソース、醤油、 塩、酢、ごま油、だし昆布、花かつ お、味噌	パインゼリー ソフトサラダ	ゼリーの素(パイ ン)、パイン缶、ソ フトサラダ	IUP(1) - (kcal)	400	499
						蛋白質(g)	10.2	12.1
						加減量(mg)	168	47
						鉄(mg)	0.6	1.2
22 金	ぼたぼた焼き 牛乳	鶏の五目御飯 たららの煮付け 切干大根の煮物 味噌汁(玉葱・わかめ) ★シナノスイート★	米、鶏肉、人参、揚げ、干し椎茸、 たらら、生姜、小松菜、切干大根、人 参、玉葱、わかめ、醤油、酒、みり ん、塩、かつおだし、砂糖、サラダ 油、だし昆布、花かつお、味噌、り んご	たごやき風ポテト 牛乳	ダイスポテト、片栗 粉、サラダ油、中濃 ソース、トマトケ チャップ、青のり、 牛乳	IUP(1) - (kcal)	430	522
						蛋白質(g)	16.6	21.4
						加減量(mg)	251	258
						鉄(mg)	1.3	2.1
23 土	スポーツの日					IUP(1) - (kcal)	-	-
	蛋白質(g)	-	-					
	加減量(mg)	-	-					
	鉄(mg)	-	-					
25 月	星だべよ 牛乳	ご飯 さわらのねぎみそ焼き きんぴらごぼう 味噌汁(チンゲン菜・えのき)	米、さわら、ねぎ、いりごま、いん げん、鶏ミンチ、牛蒡、人参、チン ゲン菜、エノキ、味噌、砂糖、みり ん、サラダ油、ボン酢、醤油、だし 昆布、花かつお、味噌、ごま油	おいなりさん 牛乳	米、いりごま、油揚 げ、牛乳	IUP(1) - (kcal)	502	584
						蛋白質(g)	19.5	23.8
						加減量(mg)	247	229
						鉄(mg)	1.1	1.7
26 火	豆乳ウエハース 牛乳	★誕生日会★ 栗ご飯 ポークカツ キャベツの胡麻ドレサラダ 味噌汁(麩・小松菜)	米、むぎ粟、ポークカツ、白菜、キャ ベツ、きゅうり、人参、コーン、かつ おフレック、小松菜、麩、塩、醤油、 酒、いりごま、サラダ油、中濃ソー ス、ねりごま、酢、砂糖、だし昆布、 花かつお、味噌	いちご蒸しパン ジョア	上新粉、ベーキング パウダー、砂糖、い ちごジャム、調整豆 乳、サラダ油、ショ ア	IUP(1) - (kcal)	543	635
						蛋白質(g)	16.4	18.5
						加減量(mg)	291	230
						鉄(mg)	5.7	6.1
27 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、ねぎ、 さつまいも、ブロッコリー、人参、 コーン、生姜、醤油、みりん、酒、 昆布つゆ、小麦粉、サラダ油、酢、 砂糖、塩	五平もち 牛乳	米、味噌、みりん、 砂糖、醤油、すりご ま、牛乳	IUP(1) - (kcal)	496	589
						蛋白質(g)	15.8	19.0
						加減量(mg)	203	192
						鉄(mg)	0.7	1.3
28 木	白い風船 牛乳	わかめご飯 豚肉のごまみそ炒め 白菜のボン酢和え すまし汁(ほうれん草・玉葱)	米、わかめご飯の素、豚バラ、玉葱、人参、 いんげん、まくろフレック、白菜、ほうれ ん草、サラダ油、味噌、砂糖、みりん、濃口 醤油、すりごま、いりごま、片栗粉、いんげ ん、昆布つゆ、ボン酢、ごま油、だし昆布、 花かつお、醤油、塩	野菜ゼリー クラッカー	野菜ジュース、ゼラ チン、砂糖、ルヴァ ン	IUP(1) - (kcal)	421	533
						蛋白質(g)	12.1	14.1
						加減量(mg)	170	73
						鉄(mg)	0.8	1.3
29 金	ぼたぼた焼き 牛乳	ご飯 ぶりのみりん焼き ひじきの白和え 味噌汁(あげ・大根)	米、ぶり、生姜、ほうれん草、ひじ き、人参、小松菜、白和えの素、揚 げ、大根、みりん、醤油、いりご ま、昆布つゆ、砂糖、だし昆布、花 かつお、味噌	ちんすこう 牛乳	薄力粉、黒砂糖、サ ラダ油、牛乳	IUP(1) - (kcal)	446	540
						蛋白質(g)	16.6	21.2
						加減量(mg)	260	267
						鉄(mg)	1.5	2.3
30 土	ビスケット 牛乳	ご飯 厚揚げの五目炒め 小松菜のおかか和え 味噌汁(大根・豆腐)	米、厚揚げ、豚バラ、ピーマン、玉 葱、人参、小松菜、もやし、大根、豆 腐、サラダ油、中華だし、オイスター ソース、酒、片栗粉、醤油、かつお 節、だし昆布、花かつお、味噌	ゼリー せんべい	ゼリー、せんべい	IUP(1) - (kcal)	358	461
						蛋白質(g)	10.3	11.8
						加減量(mg)	128	62
						鉄(mg)	1.2	2.1
※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。						平均		
						IUP(1) - (kcal)	457	543
						蛋白質(g)	15.4	18.5
						加減量(mg)	218	187
						鉄(mg)	1.6	2.2