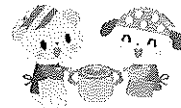




11月の献立



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児
1 土	ビスケット 牛乳	ご飯 フライ盛り合わせ 小松菜の胡麻和え 味噌汁(大根・豆腐)	米、白身ワケ、豆乳、ブロッコリー、小松菜、もやし、人参、大根、豆腐、すりごま、サラダ油、中濃ソース、しょう油、砂糖、醤油、だし昆布、花かつお、味噌	ジャムクッキー 牛乳	小麦粉、サラダ油、砂糖、牛乳、イチゴジャム	1歳児(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	439 13.4 239 1.2 534 15.8 232 1.7
3 月		文化の日				1歳児(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	- - - -
4 火	ハーベスト 牛乳	ご飯 豚肉のごまみそ炒め 和風ツナサラダ すまし汁(ほうれん草・玉葱)	米、豚ばら、玉葱、人参、すりごま、いりごま、いんげん、かつおぶし、白菜、ほうれん草、サラダ油、味噌、砂糖、みりん、醤油、片栗粉、昆布つゆ、しょう油、だし昆布、花かつお、塩	トマトリッツ 牛乳	小麦粉、塩、トマトケチャップ、サラダ油、粉チーズ、牛乳	1歳児(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	465 15.7 237 0.9 573 18.9 230 1.6
5 水	ハッピーターン 牛乳	ご飯 かれいの蒲焼き風 白菜のお浸し 味噌汁(キャベツ・麩)	米、かれい、ブロッコリー、白菜、人参、キャベツ、麩、片栗粉、サラダ油、醤油、みりん、酒、砂糖、しょう油、昆布つゆ、だし昆布、花かつお、味噌	ビーフン炒め 牛乳	ビーフン、豚ミンチ、人参、玉葱、ビーフン、サラダ油、鶏ガラスープ、塩、醤油、ごま油、牛乳	1歳児(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	450 15.1 207 0.6 524 18.0 188 0.9
6 木	ビスコ 牛乳	ご飯 肉団子の酢豚風 中華サラダ あさりと野菜のスープ	米、豚ばら、玉葱、人参、水煮だけのこ、しいたけ、ビーフン、もやし、ウイパー、きゅうり、いりごま、あさり、ツナ、サラダ油、中華だし、トマトソース、砂糖、酢、醤油、片栗粉、ごま油、野菜アヒラ、塩	マカロニきん粉 牛乳	マカロニ、きん粉、砂糖、塩、牛乳	1歳児(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	405 14.5 260 1.6 509 18.7 201 2.4
7 金	ぼたぼた焼き 牛乳	ご飯 さわらのカレー風味焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁(麩・ワカメ)	米、さくら、小松菜、えのき、ほうれん草、もやし、人参、麩、ウイパー、小麦粉、カレー粉、バター入りマーガリン、昆布つゆ、醤油、かつお節、だし昆布、花かつお、味噌	チャーハンおにぎり 牛乳	米、人参、ねぎ、チャーハンの素、牛乳	1歳児(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	407 16.4 226 1.2 482 20.1 219 1.7
8 土	せんべい 牛乳	豚のねぎ塩だれ丼 ナムル わかめスープ	米、豚ばら、きゅうり、ネギ、おろししょうが、いりごま、もやし、ほうれん草、人参、ワカメ、鶏がらスープ、塩、ごま油、砂糖、醤油、中華だし	りんごゼリー ビスコ	ゼリーの素(青りんご)、ビスコ	1歳児(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	407 9.5 168 0.6 529 11.6 125 0.9
10 月	星たべよ 牛乳	ご飯 たら照り焼き ひじきの煮物 味噌汁(白菜・玉葱)	米、たら、いんげん、ひじき、大豆水煮、油揚げ、人参、玉葱、白菜、砂糖、醤油、酒、みりん、しょう油、だし昆布、花かつお、味噌	チキンライスおにぎり 牛乳	米、鶏ミンチ、玉葱、とうもろこし、ドライパセリ、オリーブオイル、野菜アヒラ、トマトソース、牛乳	1歳児(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	442 17.4 242 0.9 508 21.5 240 1.5
11 火	豆乳ウエハース 牛乳	ご飯 麻婆春雨 もやしと胡瓜のサラダ 中華スープ(豆腐・きくらげ)	米、豚ミンチ、春雨、人参、ビーフン、玉葱、おろししょうが、おろしにんにく、もやし、きゅうり、オリーブオイル、いりごま、豆腐、きくらげ、ごま油、鶏がらスープ、砂糖、醤油、酒、味噌、酢、中華だし、塩	ココアトースト 牛乳	食パン、ココア、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳	1歳児(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	474 16.1 200 0.5 564 19.5 178 1.1
12 水	ハッピーターン 牛乳	ご飯 メルルーサの西京焼き ほうれん草ともやしのおひたし すまし汁(ネギ・ワカメ)	米、メルルーサ、白菜、ほうれん草、もやし、人参、ねぎ、ワカメ、味噌、みりん、砂糖、醤油、昆布つゆ、花かつお、だし昆布、塩	わかめおにぎり 牛乳	米、わかめご飯の素、いりごま、牛乳	1歳児(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	397 15.0 220 0.8 446 18.2 203 1.1
13 木	バナナ 牛乳	ご飯 炒り鶏 キャベツの塩昆布和え 味噌汁(麩・小松菜)	米、鶏小胸、里芋、大根、ごぼう、人参、水煮蓮根、糸こんにゃく、グリルビーフ、キャベツ、塩こんぶ、麩、小松菜、サラダ油、和風だし、砂糖、酒、みりん、醤油、ごま油、だし昆布、花かつお、味噌	パインゼリー せんべい(ソフトサラダ)	ゼリーの素(パイン)、ソフトサラダ	1歳児(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	364 11.7 134 0.8 446 13.3 63 1.1
14 金	ぼたぼた焼き 牛乳	ご飯 和風あんかけハンバーグ 花野菜サラダ 味噌汁(麩・玉葱)	米、豆腐ハンバーグ、しめじ、刻みワケ、ブロッコリー、さつまいも、チーズ、玉葱、和風だし、砂糖、醤油、片栗粉、酢、サラダ油、だし昆布、花かつお、味噌	赤飯 ヤクルト	米、もち米、赤飯の素、いりごま、ヤクルト	1歳児(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	454 13.4 173 1.2 544 16.0 114 1.9
15 土	ビスケット 牛乳	ご飯 フライ盛り合わせ 小松菜の胡麻和え 味噌汁(大根・豆腐)	米、白身ワケ、豆乳、ブロッコリー、小松菜、もやし、人参、大根、豆腐、すりごま、サラダ油、中濃ソース、しょう油、砂糖、醤油、だし昆布、花かつお、味噌	焼きプリンタルト 牛乳	焼きプリンタルト、牛乳	1歳児(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	443 14.0 302 1.2 537 16.4 296 1.7

※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
17	月	星たべよ牛乳 ご飯 かれいの蒲焼き風 白菜のお浸し 味噌汁(キャベツ・麩)	米、かれい、アロカリ、白菜、人参、キャベツ、麩、片栗粉、サラダ油、醤油、みりん、酒、砂糖、オリーブ油、昆布つゆ、だし昆布、花かつお、味噌	ちまき風牛乳	米、もち米、豚ハス、水煮だけのこ、しいたけ、グリルアス、アマ油、醤油、砂糖、酒、牛乳	1杯分(kcal)	478	559
						蛋白質(g)	15.2	18.4
						加糖量(mg)	207	190
						鉄(mg)	0.6	1.0
18	火	豆乳ウエハース牛乳 ご飯 豚肉のごまみそ炒め 和風ツナサラダ すまし汁(ほうれん草・玉葱)	米、豚ハス、玉葱、人参、すりごま、いりごま、いんげん、かつおぶし、白菜、ほうれん草、サラダ油、味噌、砂糖、みりん、醤油、片栗粉、昆布つゆ、オリーブ油、だし昆布、花かつお、塩	トマトリッツ牛乳	小麦粉、塩、トマトケチャップ、サラダ油、粉チーズ、牛乳	1杯分(kcal)	464	571
						蛋白質(g)	15.6	18.7
						加糖量(mg)	235	225
						鉄(mg)	0.9	1.5
19	水	ハッピーターン牛乳 ご飯 クリームシチュー フレンチサラダ コンソメスープ(小松菜・キャベツ)	米、鶏小間、じゃがいも、人参、グリルアス、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、小松菜、サラダ油、オリーブアス、牛乳、酢、砂糖、塩、オリーブ油、野菜アス	ビーフン炒め牛乳	ビーフン、豚ミソ、人参、玉葱、ビーフン、サラダ油、鶏ガラスープ、塩、醤油、アマ油、牛乳	1杯分(kcal)	479	574
						蛋白質(g)	16.7	20.1
						加糖量(mg)	249	249
						鉄(mg)	0.8	1.2
20	木	白い風船牛乳 ご飯 肉団子の酢豚風 中華サラダ あさりと野菜のスープ	米、片栗粉、玉葱、人参、水煮だけのこ、しいたけ、ビーフン、もやし、ウインナー、きゅうり、いりごま、あさり、サラダ油、中華だし、トマトケチャップ、砂糖、酢、醤油、片栗粉、アマ油、野菜アス	マカロニきな粉牛乳	マカロニ、きな粉、砂糖、塩、牛乳	1杯分(kcal)	384	509
						蛋白質(g)	14.2	18.7
						加糖量(mg)	247	201
						鉄(mg)	1.6	2.4
21	金	ぼたぼた焼き牛乳 ご飯 さわらのカレー風味焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁(麩・ワカメ)	米、さわら、小松菜、えのき、ほうれん草、もやし、人参、麩、小麦粉、カレーパウダー、バター入りマーガリン、昆布つゆ、醤油、かつお節、だし昆布、花かつお、味噌	チャーハンおにぎり牛乳	米、人参、ねぎ、カレーの素、牛乳	1杯分(kcal)	407	482
						蛋白質(g)	16.4	20.1
						加糖量(mg)	226	219
						鉄(mg)	1.2	1.7
22	土	せんべい牛乳 豚のねぎ塩だれ丼 ナムル わかめスープ	米、豚ハス、きゅうり、ネギ、おろししょうが、いりごま、もやし、ほうれん草、人参、ワカメ、鶏からし、塩、アマ油、砂糖、醤油、中華だし	りんごゼリービスコ	ゼリーの素(青りんご)、ビスコ	1杯分(kcal)	424	529
						蛋白質(g)	9.8	11.6
						加糖量(mg)	169	125
						鉄(mg)	0.6	0.9
24	月	振替休日(勤労感謝の日)				1杯分(kcal)	-	-
						蛋白質(g)	-	-
						加糖量(mg)	-	-
						鉄(mg)	-	-
25	火	豆乳ウエハース牛乳 ★誕生日会★ わかめご飯 てりやきハンバーグ 花野菜サラダ 豚汁 ★フルーツ★(みかん)	米、豆腐ハンバーグ、小松菜、別添、アロカリ、さつまいも、チーズ、豚ハス、大根、人参、ごぼう、わかめご飯の素、砂糖、醤油、酒、みりん、昆布つゆ、酢、サラダ油、和風だし、味噌、みかん	栗ご飯ジョア	米、むき栗、塩、醤油、酒、いりごま、ジョア	1杯分(kcal)	503	605
						蛋白質(g)	15.8	18.9
						加糖量(mg)	322	270
						鉄(mg)	6.1	6.6
26	水	ハッピーターン牛乳 ご飯 メルルーサの西京焼き ほうれん草ともやしのおひたし すまし汁(ネギ・ワカメ)	米、メルルーサ、白菜、ほうれん草、もやし、人参、ねぎ、ワカメ、味噌、みりん、砂糖、醤油、昆布つゆ、花かつお、だし昆布、塩	ココアトースト牛乳	食パン、ココア、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳	1杯分(kcal)	394	442
						蛋白質(g)	15.1	18.3
						加糖量(mg)	212	195
						鉄(mg)	0.7	1.0
27	木	ビスコ牛乳 ご飯 炒り鶏 キャベツの塩昆布和え 味噌汁(麩・小松菜)	米、鶏小間、里芋、大根、ごぼう、人参、水煮蓮根、糸こんにゃく、グリルアス、キャベツ、塩こんぶ、麩、小松菜、サラダ油、和風だし、砂糖、酒、みりん、醤油、アマ油、だし昆布、花かつお、味噌	パインゼリーせんべい(ソフトサラダ)	ゼリーの素(パイン)、ソフトサラダ	1杯分(kcal)	361	446
						蛋白質(g)	11.6	13.3
						加糖量(mg)	176	63
						鉄(mg)	0.7	1.1
28	金	白い風船牛乳 ご飯 たららの照り焼き ひじきの煮物 味噌汁(白菜・玉葱)	米、たら、いんげん、ひじき、大豆水煮、油揚げ、人参、玉葱、白菜、砂糖、醤油、酒、みりん、オリーブ油、だし昆布、花かつお、味噌	チキンライスおにぎり牛乳	米、鶏ミソ、玉葱、とうもろこし、ドライパセリ、オリーブ油、野菜アス	1杯分(kcal)	430	508
						蛋白質(g)	17.5	21.5
						加糖量(mg)	242	240
						鉄(mg)	0.9	1.5
29	土	ビスケット牛乳 ご飯 フライ盛り合わせ 小松菜の胡麻和え 味噌汁(大根・豆腐)	米、白身フィッシュ、アロカリ、小松菜、もやし、人参、大根、豆腐、すりごま、サラダ油、中濃ソース、オリーブ油、砂糖、醤油、だし昆布、花かつお、味噌	焼きプリンタルト牛乳	焼きプリンタルト、牛乳	1杯分(kcal)	443	537
						蛋白質(g)	14.0	16.4
						加糖量(mg)	302	296
						鉄(mg)	1.2	1.7
※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		
						1杯分(kcal)	431	519
						蛋白質(g)	14.5	17.6
						加糖量(mg)	226	198
						鉄(mg)	1.2	1.7