

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
2 月	星たべよ牛乳	あさりチャーハン チキンボール 貝だくさんスープ	米、あさり、人参、ネギ、おろしにんにく、オリーブオイル、トマトソース、だし、醤油、みりん、砂糖、野菜アヒツ	ひじきおにぎり 牛乳	米、昆布つゆ、ひじき煮、牛乳	I値(kcal) 431 蛋白質(g) 15.7 加糖量(mg) 219 鉄(mg) 5.8	522 20.5 206 8.8
3 火		文化の日				I値(kcal) - 蛋白質(g) - 加糖量(mg) - 鉄(mg) -	- - - -
4 水	ハッピーターン牛乳	ご飯 かれいのしょうが焼き ほうれん草のサラダ 味噌汁(わかめ・ネギ)	米、かれい、おろししょうが、アヒツ、ほうれん草、人参、とうもろこし、かつおぶし水、だし、醤油、みりん、オリーブオイル、砂糖、塩、だし昆布、花かつお、味噌	ももゼリー せんべい(ソフトサラダ)	ももゼリー、ソフトサラダ	I値(kcal) 341 蛋白質(g) 11.4 加糖量(mg) 267 鉄(mg) 0.7	407 13.4 200 1.1
5 木	白い風船牛乳	ご飯 肉じゃが 和風マカロニサラダ 味噌汁(わかめ・ネギ)	米、豚バラ、じゃがいも、人参、グリーンピース、オリーブオイル、高野豆腐、オリーブオイル、和風だし、砂糖、みりん、醤油、酒、酢、塩、だし昆布、花かつお、味噌	チーズおかかむすび 牛乳	米、かつお節、チーズ、醤油、牛乳	I値(kcal) 519 蛋白質(g) 17.4 加糖量(mg) 267 鉄(mg) 1.0	661 21.4 216 1.6
6 金	ぼたぼた焼き牛乳	ご飯 カツオカツ コールスローサラダ 味噌汁(マツタケ・ダイコン)	米、かつお、白菜、オリーブオイル、中濃ソース、醤油、オリーブオイル、酢、砂糖、塩、だし昆布、花かつお、味噌	ジャーマンポテト 牛乳	じゃがいも、人参、オリーブオイル、鶏ガラスープ、塩、牛乳	I値(kcal) 409 蛋白質(g) 12.2 加糖量(mg) 210 鉄(mg) 0.9	534 15.1 193 1.5
7 土	せんべい牛乳	豚丼 もやしの磯和え わかめスープ	米、豚バラ、人参、もやし、ほうれん草、きざみのり、オリーブオイル、醤油、みりん、和風だし、中華だし、塩、ごま油	レモンクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、バター、入りのマカロン、レモン汁、砂糖、牛乳	I値(kcal) 484 蛋白質(g) 13.6 加糖量(mg) 208 鉄(mg) 0.7	578 17.0 190 1.3
9 月	星たべよ牛乳	ご飯 たらねぎみそ焼き 切干大根の胡麻和え すまし汁(マツタケ・人参)	米、たら、ネギ、いんげん、切干大根、マツタケ、人参、すりごま、いりごま、小松菜、オリーブオイル、砂糖、みりん、オリーブオイル、醤油、だし昆布、花かつお、塩	スイートポテト 牛乳	さつまいも、砂糖、バター、入りのマカロン、牛乳	I値(kcal) 387 蛋白質(g) 13.5 加糖量(mg) 258 鉄(mg) 1.0	448 17.0 260 1.4
10 火	ハーベスト牛乳	ご飯 五目うま煮 ひじきの白和え 味噌汁(わかめ・ネギ)	米、鶏小間肉、里芋、人参、大根、しいたけ、ひじき、小松菜、白和えの素、白菜、なめこ、オリーブオイル、砂糖、みりん、だし昆布、花かつお、味噌	ふらusk(きなこ) 牛乳	オリーブオイル、砂糖、入りのマカロン、きな粉、牛乳	I値(kcal) 416 蛋白質(g) 16.3 加糖量(mg) 226 鉄(mg) 1.2	503 19.5 214 1.8
11 水	ハッピーターン牛乳	塩ラーメン しょうまい ほうれん草の磯和え	ラーメン、豚バラ、もやし、オリーブオイル、しょうまい、ほうれん草、油揚げ、きざみのり、オリーブオイル、塩、鶏ガラスープ、みりん、おろしにんにく、ごま油、昆布つゆ	菜めしおにぎり 牛乳	米、菜めしふりかけ、牛乳	I値(kcal) 506 蛋白質(g) 18.6 加糖量(mg) 244 鉄(mg) 1.3	586 23.3 245 1.9
12 木	ビスコ牛乳	ご飯 メルルーサの南蛮漬け れんこんとちくわの煮物 味噌汁(わかめ・ネギ)	米、メルルーサ、人参、赤ピーマン、オリーブオイル、焼きたちくわ、人参、水菜、オリーブオイル、塩、片栗粉、オリーブオイル、酢、醤油、砂糖、和風だし、酒、みりん、だし昆布、花かつお、味噌	シュガートースト 牛乳	食パン、バター、入りのマカロン、グラニュー糖、牛乳	I値(kcal) 426 蛋白質(g) 15.7 加糖量(mg) 239 鉄(mg) 0.3	489 19.4 171 0.8
13 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(わかめ・ネギ)	米、ハンバーグ、人参、しめじ、オリーブオイル、さつまいも、チーズ、ほうれん草、和風だし、砂糖、醤油、片栗粉、酢、オリーブオイル、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	I値(kcal) 465 蛋白質(g) 14.2 加糖量(mg) 175 鉄(mg) 1.1	564 16.9 117 2.0
14 土	ビスケット牛乳	ビビンバ丼 豆腐とわかめのサラダ 中華スープ	米、豚バラ、人参、ほうれん草、人参、もやし、いりごま、オリーブオイル、きゅうり、ネギ、オリーブオイル、おろしにんにく、醤油、砂糖、みりん、酢、ごま油、中華だし、塩	塩味ポテト 牛乳	じゃがいも、塩、バター、入りのマカロン、牛乳	I値(kcal) 375 蛋白質(g) 13.4 加糖量(mg) 215 鉄(mg) 0.8	466 15.9 201 1.4
16 月	星たべよ牛乳	あさりチャーハン チキンボール 貝だくさんスープ	米、あさり、人参、ネギ、おろしにんにく、オリーブオイル、トマトソース、だし、醤油、みりん、砂糖、野菜アヒツ	チーズサブ 牛乳	小麦粉、バター、入りのマカロン、砂糖、塩、粉チーズ、牛乳	I値(kcal) 463 蛋白質(g) 15.5 加糖量(mg) 231 鉄(mg) 5.5	554 20.3 218 8.5

※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	火	豆乳ウエハース 牛乳 ご飯 麻婆豆腐 カルシウムサラダ わかめスープ	米、豆腐、豚シテ、大豆シテ、人参、おろしにんにく、おろししょうが、しらす干し、キャベツ、きゅうり、チーズ、わかめ、サラダ油、片栗粉、ドマ油、味噌、砂糖、醤油、青じそドレッシング、中華だし、塩	ひじきおにぎり 牛乳	米、昆布つゆ、ひじき煮、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	466 18.5 259 1.6	551 23.2 262 2.4
18	水	ハッピーターン 牛乳 ご飯 かれいのしょうが焼き ほうれん草のサラダ 味噌汁(わかめ・マ)	米、かれい、おろししょうが、アロヨリ、ほうれん草、人参、とうもろこし、かつおぶし水煮、鮭、わかめ、油、砂糖、醤油、みりん、マ酢、酢、だし昆布、花かつお、味噌	ももゼリー せんべい(ソフトサラダ)	ももゼリー、ソフト サラダ	I値(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	341 11.4 267 0.7	407 13.4 200 1.1
19	木	バナナ 牛乳 ご飯 肉じゃが 和風マカロニサラダ 味噌汁(コブ・マ・キャベツ)	米、豚ばら、じゃがいも、人参、グリンピース、マ、かつおぶし水煮、高野豆腐、キャベツ、サラダ油、和風だし、砂糖、みりん、醤油、酒、酢、塩、だし昆布、花かつお、味噌	チーズおかかむすび 牛乳	米、かつお節、チーズ、醤油、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	543 17.8 238 1.1	661 21.4 216 1.6
20	金	ぼたぼた焼き 牛乳 ご飯 カツオカツ コールスローサラダ 味噌汁(マツタケ・ダイコン)	米、かつお、白菜、キャベツ、とうもろこし、人参、小松菜、大根、サラダ油、中濃ソース、醤油、炒め油、酢、砂糖、塩、だし昆布、花かつお、味噌	ジャーマンポテト 牛乳	じゃがいも、人参、グリンピース、サラダ油、鶏がらスープ、塩、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	409 12.2 210 0.9	534 15.1 193 1.5
21	土	せんべい 牛乳 豚丼 もやしの磯和え わかめスープ	米、豚ばら、人参、人参、もやし、ほうれん草、きざみのり、わかめ、砂糖、醤油、みりん、和風だし、中華だし、塩、ドマ油	レモンクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、バター、入りマ、レモン果汁、砂糖、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	484 13.6 208 0.7	578 17.0 190 1.3
23	月	振替休日(勤労感謝の日)				I値(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	- - - -	- - - -
24	火	ハーベスト 牛乳 ご飯 たらねぎみそ焼き 切干大根の胡麻和え すまし汁(マツタケ・人参)	米、たら、マ、いんげん、切干大根、かつお菜、人参、すりマ、いりマ、小松菜、人参、味噌、砂糖、みりん、サラダ油、マ酢、醤油、だし昆布、花かつお、塩	ふらusk(きなこ) 牛乳	鮭、砂糖、バター、入りマ、きな粉、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	377 15.7 250 1.2	446 19.0 252 1.6
25	水	ハッピーターン 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 ★果物★(みかん)	米、わかめご飯の素、人参、小松菜、かつお、アロヨリ、さつまいも、チーズ、豚ばら、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	I値(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	512 15.9 319 6.0	605 19.0 270 6.7
26	木	白い風船 牛乳 ご飯 メルルーサの南蛮漬 れんこんとちくわの煮物 味噌汁(わかめ・人参)	米、メルルーサ、人参、赤人参、人参、焼きちくわ、人参、水煮蓮根、わかめ、塩、片栗粉、サラダ油、酢、醤油、砂糖、和風だし、酒、みりん、だし昆布、花かつお、味噌	シュガートースト 牛乳	食パン、バター、入りマ、グラニュー糖、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	405 15.4 226 0.3	489 19.4 171 0.8
27	金	ぼたぼた焼き 牛乳 ご飯 ホイコーロー 五色和え 味噌汁(ダイコン・マ)	米、豚ばら、キャベツ、人参、おろしにんにく、おろししょうが、小松菜、白菜、もやし、とうもろこし、大根、豆腐、砂糖、酒、味噌、マ酢、ドマ油、醤油、だし昆布、花かつお、味噌	菜めしおにぎり 牛乳	米、菜めしふりかけ、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	489 15.2 225 1.1	609 18.3 214 1.5
28	土	ビスケット 牛乳 ピピンバ 豆腐とわかめのサラダ 中華スープ	米、豚シテ、人参、ほうれん草、人参、もやし、いりマ、わかめ、豆腐、きゅうり、マ、サラダ油、おろしにんにく、醤油、砂糖、みりん、酢、ドマ油、中華だし、塩	塩味ポテト 牛乳	じゃがいも、塩、バター、入りマ、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	375 13.4 215 0.8	466 15.9 201 1.4
30	月	星たべよ 牛乳 あさりチャーハン チキンボール 貝だくさんスープ	米、あさり、人参、マ、おろしにんにく、マ、キャベツ、人参、しめじ、中華だし、塩、醤油、ドマ油、マ酢、マ、マ、中濃ソース、砂糖、野菜マ	チーズサブレ 牛乳	小麦粉、バター、入りマ、砂糖、塩、粉チーズ、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	463 15.5 231 5.5	554 20.3 218 8.5
※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値(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	439 14.9 235 1.7	531 18.3 209 2.6