

11月 給食献立表

8.17.22日はふりかけが出ます



乳児(0歳、1歳、2歳クラス)です。栄養量は主食が入った量です。
 幼児(3歳、4歳、5歳クラス)です。家庭から主食を持参しますので
 栄養量には含まれていません。
 献立は都合により変更することがあります。
 だしは煮干し粉、厚削り節、鶏ガラ等料理に合わせて使用しています。
 米=はいが精米、油=紅花油、揚げ油=米油、さとう=きび砂糖



日	乳児		幼児		栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ	幼児	乳児	単位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品	
1 火	プレーン ヨーグルト ごはん	マーボー豆腐 中華風わかめスープ	乳飲料 骨太ごはん	熱量 349	463	kcal	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 豆腐 みそ	米 油 さとう ごま油 でんぷん	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たけのこ はくさい 小松菜	
2 水	牛乳 ごはん	メルルーサの変わりパン粉焼き マカロニソテー 野菜スープ	牛乳 こんこんずし	熱量 376	481	kcal	牛乳 白身魚 チーズ 油あげ	米 マヨネーズ 油 パン粉 マカロニ でんぷん さとう	パセリ たまねぎ キャベツ もやし にんじん	
3 木	 <h2 style="font-size: 2em;">文化の日</h2>									
4 金	牛乳 ごはん	凍り豆腐とごぼうの炒め煮 じゃがいもとチンゲン菜のみそ汁	牛乳 あずきサンド	熱量 382	486	kcal	牛乳 凍り豆腐 豚肉 みそ 小豆	米 油 ごま油 さとう でんぷん じゃがいも パン バター	ごぼう にんじん チンゲン菜	
5 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 白菜とえのきのみそ汁	麦茶 果物 お菓子等	熱量 134	288	kcal	牛乳 豚肉 みそ	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース はくさい えのきだけ	
7 月	牛乳 ごはん	鶏肉とコーンの煮こみ スパゲッティソース	牛乳 ふかしいも	熱量 367	474	kcal	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 小麦粉 油 バター さとう スパゲティ さつまいも	にんにく たまねぎ トマトピューレ ホールコーン グリーンピース ピーマン キャベツ	
8 火	プレーン ヨーグルト ごはん	里芋とこんにゃくのそぼろ煮 なめこ汁 青のりふりかけ	乳飲料 しよっぺめし	熱量 324	444	kcal	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 豆腐 みそ わかめ 青のり粉 削り節 油あげ	米 さといも 油 さとう でんぷん	にんじん つきこん たまねぎ グリンピース なめこ	
9 水	牛乳 ごはん	鶏肉と野菜のクリーム煮 キャベツとツナのサラダ マスカットゼリー	牛乳 和風スパ ゲッティ	熱量 397	498	kcal	牛乳 鶏肉 ツナ缶 スキムミルク ベーコン	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 スパゲティ ゼリー	にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー キャベツ しめじ ピーマン	
10 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	さわらのごまみそ焼き 人参の含め煮 じゃがいもと白菜の汁もの	牛乳 ひじき入りド ライカレー	熱量 388	498	kcal	牛乳 ヨーグルト さわら みそ 豚肉 ひじき	米 さとう ごま じゃがいも 油	にんじん はくさい にんにく たまねぎ ピーマン オレンジジュース	
11 金	牛乳 ごはん	生あげのケチャップ炒め 洋風かき卵汁	牛乳 チーズト ースト	熱量 393	495	kcal	牛乳 豚肉 生あげ ベーコン チーズ 卵 わかめ	米 油 さとう じゃがいも でんぷん パン バター マヨネーズ	たまねぎ にんじん パセリ いんげん	
12 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが キャベツとチンゲン菜の汁もの	麦茶 果物 お菓子等	熱量 140	293	kcal	牛乳 豚肉 みそ	米 じゃがいも さとう 油	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ チンゲン菜	
14 月	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 白菜とわかめのみそ汁	牛乳 カルシウム おやき	熱量 371	477	kcal	牛乳 卵 豚肉 わかめ みそ 青のり粉 ちりめんじゃこ	米 油 さとう 春雨 ごま油 ごま 小麦粉	しょうが たけのこ もやし 小松菜 にんじん はくさい えのきだけ	
15 火	プレーン ヨーグルト ごはん	オーロラシチュー 大根のサラダ	乳飲料 カレーうどん	熱量 400	504	kcal	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 スキムミルク	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 乾麺 でんぷん	たまねぎ にんじん パセリ だいこん きゅうり	

日	乳児		幼児		栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ	幼児	乳児	単位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品	
16 水	牛乳 ごはん	ぶりの照り焼き 白菜のけずり節和え じゃがいもとえのきのみそ汁	牛乳 ウイナー ピラフ	熱量 428	523	kcal	牛乳 ぶり 削り節 油あげ みそ ウイナー	米 さとう 油 じゃがいも	はくさい えのきだけ たまねぎ ホールコーン	
17 木	プレーン ヨーグルト ごはん	おでん風煮 キャベツともやしのみそ汁 けずり節ふりかけ	乳飲料 コーンマフィン	熱量 310	433	kcal	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 ちくわ こんぶ はんぺん みそ 牛乳 削り節 青のり粉 卵	米 さといも 小麦粉 さとう バター 油	にんじん だいこん こんにゃく キャベツ 小松菜 クリームコーン ホールコーン	
18 金	牛乳 ごはん	凍り豆腐とごぼうの炒め煮 じゃがいもとテンゲン菜のみそ汁 	牛乳 あずきサンド	熱量 382	486	kcal	牛乳 凍り豆腐 豚肉 みそ 小豆	米 油 ごま油 さとう でんぷん じゃがいも パン バター	ごぼう にんじん テンゲン菜 	
19 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 白菜とえのきのみそ汁	麦茶 果物 お菓子等	熱量 134	288	kcal	牛乳 豚肉 みそ	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース はくさい えのきだけ	
21 月	牛乳 ごはん	鶏肉とコーンの煮こみ スパゲッティソース	牛乳 ふかしいも	熱量 367	474	kcal	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 小麦粉 油 バター さとう スパゲティ さつまいも	にんにく たまねぎ トマトピューレ ホールコーン グリーンピース ピーマン キャベツ	
22 火	プレーン ヨーグルト ごはん	里芋とこんにゃくのそぼろ煮 なめこ汁 青のりふりかけ	乳飲料 しよっぺめし	熱量 324	444	kcal	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 豆腐 みそ わかめ 青のり粉 削り節 油あげ	米 さといも 油 さとう でんぷん	にんじん つきこん たまねぎ グリンピース なめこ	
23 水	 勤労感謝の日 									
24 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	さわらのごまみそ焼き 人参の含め煮 じゃがいもと白菜の汁もの	牛乳 ひじき入りド ライカレー	熱量 388	498	kcal	牛乳 ヨーグルト さわら みそ 豚肉 ひじき	米 さとう ごま じゃがいも 油	にんじん はくさい にんにく たまねぎ ピーマン オレンジジュース	
25 金	牛乳 ごはん	生あげのケチャップ炒め 洋風かき卵汁	牛乳 チーズト ースト	熱量 393	495	kcal	牛乳 豚肉 生あげ ベーコン チーズ 卵 わかめ	米 油 さとう じゃがいも でんぷん パン バター マヨネーズ	たまねぎ にんじん パセリ いんげん	
26 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが キャベツとテンゲン菜の汁もの	麦茶 果物 お菓子等	熱量 140	293	kcal	牛乳 豚肉 みそ	米 じゃがいも さとう 油	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ テンゲン菜	
28 月	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 白菜とわかめのみそ汁	牛乳 カルシウム おやき	熱量 371	477	kcal	牛乳 卵 豚肉 わかめ みそ 青のり粉 ちりめんじゃこ	米 油 さとう 春雨 ごま油 ごま 小麦粉	しょうが たけのこ もやし 小松菜 にんじん はくさい えのきだけ	
29 火	プレーン ヨーグルト ごはん	オーロラシチュー 大根のサラダ 	乳飲料 カレーうどん	熱量 400	504	kcal	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 スキムミルク	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 乾麺 でんぷん	たまねぎ にんじん パセリ だいこん きゅうり	
30 水	牛乳 ごはん	ぶりの照り焼き 白菜のけずり節和え じゃがいもとえのきのみそ汁	牛乳 ウイナー ピラフ	熱量 428	523	kcal	牛乳 ぶり 削り節 油あげ みそ ウイナー	米 さとう 油 じゃがいも	はくさい えのきだけ たまねぎ ホールコーン	
お誕生会	牛乳	ビビンバ わかめと大根の汁もの 	牛乳 ピザトースト	熱量 585	528	kcal	牛乳 豚肉 卵 わかめ ベーコン チーズ	米 ごま油 油 さとう パン バター ごま でんぷん	にんにく しょうが にんじん たけのこ 小松菜 もやし だいこん たまねぎ ピーマン トマト缶 トマトピューレ	