



11月の献立表

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
(上段)未満児			
(下段)以上児			

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
1	火	さつまいもごはん さんましおやき・ほうれんそう きりぼしだいこんに のっぺいじる オレンジ	フルーツヨーグルト ビスケット	米 さつまいも 里芋 ビスケット	さんま 海苔 竹輪 油揚げ ヨーグルト	ほうれん草 人参 切干大根 大根 ねぎ 椎茸 オレンジ パナナ 黄桃 りんご	409	51.9	15.8	14.7
							621	77.4	23.9	22.9
2	水	ナポリタン ポテトサラダ スープ パナナ	ぎゅうにゅう ひじきごはん	スパゲティ じゃがいも マヨネーズ 米	ウイナー チーズ ひじき ハム スキムミルク しらす 牛乳	人参 なす 玉葱 ビーマン パナナ きゅうり コーン キャベツ しめじ	439	65.2	14	13.1
							604	91.1	19.2	17.6
4	金	ごはん ぶたにくのマーマレードやき・ブロッコリー コールスローサラダ スープ ヨーグルト	すいとん チーズ	米 マヨネーズ 小麦粉 白玉粉	豚肉 ハム ベーコン ヨーグルト 鶏肉 チーズ	玉葱 ブロッコリー 人参 キャベツ コーン しめじ 大根 小松菜	496	61.7	20.8	17.4
							620	78.4	26	21.6
7	月	カレーうどん ししゃもてんぷら・ミニトマト ジョア	ぎゅうにゅう ふかしいも	うどん カレールウ さつまいも 小麦粉	豚肉 油揚げ ししゃも 牛乳	人参 玉葱 ねぎ しめじ ミニトマト	469	69	17.3	13.2
							617	90	22	18
8	火	ごはん とうふハンバーグ・きのこあん やさしいため みそしる りんご	ぎゅうにゅう マカロニクリームに	米 パン粉 マカロニ ホワイトソース	豆腐 豚肉 厚揚げ 鶏肉 牛乳 スキムミルク	玉葱 しめじ えのき ブロッコリー もやし 人参 白菜 りんご マッシュルーム	450	57.1	19.5	15.7
							619	79.9	26.9	20.6
9	水	ごはん とりのからあげ・パプリカ にくじゃが みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう きなこふ	米 じゃがいも	鶏肉 豚肉 牛乳 白玉麩 きなこ	パプリカ 玉葱 人参 グリンピース なす しめじ オレンジ	448	58.8	19.1	14.3
							609	79.5	26.4	19.3
10	木	ごはん さばのみそに・いんげん ブロッコリーおかかあえ いものこじる かき	ぎゅうにゅう ココアプリン	米 里芋	さば しらす 豚肉 牛乳 スキムミルク	いんげん ブロッコリー 人参 しめじ ごぼう 白菜 えのき 柿	426	56.5	18.7	13.7
							628	80.1	28.3	20
11	金	おやこどん ビーフンいため みそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう いちごスティックケーキ・ チーズ	米 ビーフン さつまいも いちごスティックケーキ	鶏肉 卵 かまぼこ 海苔 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 ビーマン キャベツ ねぎ グレープフルーツ	471	66.8	17	14.4
							619	86.6	24.2	18.8
14	月	ごはん チンジャオロース はるさめあえもの スープ りんご	ぎゅうにゅう フレンチトースト	米 じゃがいも 春雨 食パン	豚肉 ハム 牛乳 卵 スキムミルク	ピーマン 人参 玉葱 きゅうり にら コーン りんご	453	69.1	15.8	11.9
							614	93.7	21.9	15.9
15	火	ごはん かじきピカタ・さつまいも にんじんサラダ みそしる みかんゼリー	ぎゅうにゅう やきぐりコロッケ	米 小麦粉 さつまいも やきぐりコロッケ	かじき スキムミルク 卵 ツナ	人参 ほうれん草 大根 なめこ	450	66.2	15.2	13.2
							648	92.3	23.8	19.2
16	水	ごはん とりにくとだいずのあげに きゅうりすのもの みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう にんじんクッキー	米 さつまいも ホットケーキミックス	鶏肉 大豆 ツナ 牛乳 チーズ わかめ スキムミルク	人参 ほうれん草 玉葱 えのき きゅうり キャベツ オレンジ	453	65.3	17.1	13.6
							616	89	23.3	18.1
17	木	ごはん にくどうふ はくさいゆかりあえ みそしる みかん	ぎゅうにゅう ピザトースト	米 食パン	豚肉 豆腐 牛乳 昆布 ベーコン チーズ	玉葱 人参 ねぎ 白菜 いんげん 小松菜 みかん	446	57.1	18.8	14.9
							633	85.2	26.3	20
18	金	カレーライス スパゲティサラダ ヤクルト	ぎゅうにゅう はちみつヨーグルトパフェ	米 じゃがいも ウエハース カレールウ スパゲティ	鶏肉 スキムミルク ハム ヨーグルト	玉葱 人参 トマト きゅうり パナナ	485	74.1	15.7	13.4
							651	100.1	21	17.7
21	月	ごはん ミートローフ・ミニトマト だいこんサラダ スープ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ブルーホットケーキ	米 ホットケーキミックス パン粉	豚肉 牛乳 卵 ツナ ハム スキムミルク	玉葱 人参 コーン グリンピース グレープフルーツ ミニトマト 大根 ほうれん草 キャベツ ブルー	451	59.8	18.9	14.3
							629	82.1	27.1	20.2
22	火	ロールパン チキンシチュー コーンサラダ パナナ	ぎゅうにゅう にくまん	ロールパン じゃがいも ホワイトソース マヨネーズ 肉まん	鶏肉 スキムミルク 牛乳 ツナ	玉葱 人参 ほうれん草 コーン ブロッコリー パナナ	427	49.4	19.3	18
							605	73.2	26.3	24

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
24	木	ごはん ごもくたまごやき・かぼちゃ レバーなすみそいため すましじる みかん	ぎゅうにゅう シーフードおこのみやき	米 お好み焼き粉 長芋	卵 豚肉 スキムミルク 鶏レバー かまぼこ えび	椎茸 人参 かぼちゃ なす 玉葱 ピーマン ねぎ みかん キャベツ	449	53.1	20.8	15.5
							628	78.5	29.1	20.5
25	金	ごはん さけのみみじやき・ブロッコリー こうやどうふに みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ジャムサンド	米 マヨネーズ 食パン	鮭 高野豆腐 わかめ 牛乳	人参 椎茸 いんげん 玉葱 オレンジ	421	61.5	18.2	10.6
							618	89	28.9	15
28	月	ごはん とりのパーベキューソース・パプリカ ほうれんそうなっとうあえ みそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう きなこあげパン	米 長芋 里芋 ロールパン	鶏肉 納豆 油揚げ 牛乳 きなこ	パプリカ ほうれん草 人参 ねぎ グレープフルーツ	431	61	19.4	11.8
							629	88.2	28.5	17.1
29	火	あんかけやきそば ひじきツナサラダ スープ かき	ぎゅうにゅう カレーピラフ	焼きそば麺 マヨネーズ	豚肉 えび ひじき ツナ わかめ 牛乳 ベーコン	人参 もやし キャベツ 玉葱 コーン 椎茸 きゅうり ねぎ 柿 マッシュルーム	436	56.2	18.8	14.8
							611	81.6	26.1	19.6
30	水	ごはん えびたまあまずあん ナムル みそしる バナナ	ぎゅうにゅう こくとうむしぱん	米 小麦粉	えび 卵 豚肉 スキムミルク 牛乳	グリーンピース ねぎ ほうれん草 人参 もやし かぼちゃ しめじ バナナ	444	70.1	17.6	10.1
							615	97.8	24.7	13.1

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

誕生会リクエストメニュー 18日	カレーライス パフェ
先生のおすすめメニュー 10日 29日	いものこ汁 あんかけやきそば



中里農園の野菜	ピーマン 大根 ねぎ
---------	------------

【 1日当たりの平均 】

※詳細はひよこ組前の掲示をご覧ください

未満児	エネルギー	448				
	炭水化物	61.5	たんぱく質	17.9	脂質	13.9
以上児	エネルギー	622				
	炭水化物	85.7	たんぱく質	25.2	脂質	19