

令和7年 11月分

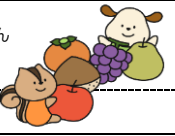
3歳未満児献立表

銀の鈴保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
4 ／ 火	ごはん ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 味噌汁 りんご	精白米／白滝5cm／ごま油 ／白すりごま	★牛乳／骨なしぶり切身／ 10枚入フレンさつま50 ／★もめん豆腐／カットわ かめ／★白みそ／★ひきわ り納豆／★豚ひき肉	おろししょうが／ささがき ごぼう／にんじん／長ねぎ ／りんご	牛乳 納豆チャーハン	I補給 - たんぱく質	416 kcal 16.4 g
					牛乳	脂 質	12.4 g
						食塩相当量	1.2 g
5 ／ 水	カレーライス にんじんサラダ コンソメスープ オレンジ	精白米／じゃがいも／★サ ラダ油／上白糖／★食パン ／★マヨドレ	★牛乳／★豚もも1cm幅／★ スキムミルク／ライトケール水 煮／減塩しらす	玉葱／にんじん／トマト 1/8 缶／ほうれん草／キャベツ／ にんじん／玉葱／(冷)ほうれ ん草／パセリフleur／★オレ ンジ／ゆかり	牛乳 ゆかりじゃこパン	I補給 - たんぱく質	427 kcal 16.7 g
					牛乳	脂 質	13.1 g
						食塩相当量	1.3 g
6 ／ 木	ごはん 鶏肉パコ粉やき ビーフン炒め コンソメスープ 柿	精白米／★パン粉／★サラ ダ油／上白糖／ビーフン	★牛乳／★鶏もも20g／★ 豚ばら1cm幅／★とりひき肉 ／刻み昆布	パセリフleur／トマト 1/8 缶／青ピーマン／キャベツ／ にんじん／玉葱／(冷)ほうれ ん草／パセリ／かき(種な し)	牛乳 昆布ごはん	I補給 - たんぱく質	438 kcal 18.9 g
					牛乳	脂 質	12.4 g
						食塩相当量	1.1 g
7 ／ 金	ごはん かじきの竜田揚げ マカロニサラダ 味噌汁 オレンジ	精白米／片栗粉／★サラ ダ油／★マカロニ／上白糖 ／★国産里芋乱切／はちみつ (国産品)	★牛乳／★鶏もも20g／★ 無塩せき0-1/4/5mm幅スライス ／★きざみ揚げ／★白みそ ／★プレーンヨーグルト／★ スキムミルク	おろししょうが／パセリ ／にんじん／長ねぎ／★オレ ンジ／バナナ／★国産黄桃 缶立方形／国産りんご 1/2 スライス	牛乳 フルーツヨーグルト とうもろこしのせんべい	I補給 - たんぱく質	402 kcal 15.1 g
					牛乳	脂 質	12.0 g
						食塩相当量	0.8 g
10 ／ 月	ごはん マーボー豆腐 春雨のあえもの 中華スープ バナナ	精白米／★サラダ油／上白 糖／片栗粉／ごま油／国産 はるさめカット／★いりごま白	★牛乳／★サイコロ豆腐／ ★豚ひき肉／★赤みそ／ライト ケール水煮／★無塩せき0- 1/4/5mm幅スライス／★減塩かつ お／青のり	長ねぎ／なす／国産干椎茸ス ライス／おろししょうが／おろ しにんにく／万能ねぎ／ほ うれん草／にんじん／にら ／玉葱／バナナ	牛乳 おかかチーズごはん	I補給 - たんぱく質	471 kcal 16.8 g
					牛乳	脂 質	13.5 g
						食塩相当量	1.2 g
11 ／ 火	きつねうどん かぼちゃそぼろあん カルデールヨーグルト	★稲庭風うどん／上白糖／ 片栗粉／ながいも／★お好 み焼き粉	★牛乳／★鶏ももこま切れ ／くりちらしかまぼこ／★ きざみ揚げ／★とりひき肉 ／★加鉄3-7/8/10/★豚ばら 1cm幅／★スキムミルク／★ もめん豆腐／青のり	長ねぎ／ぶなしめじ／だい こん／にんじん／国産かぼ ちゃ40g／キャベツ	牛乳 お好み焼き	I補給 - たんぱく質	415 kcal 21.5 g
					牛乳	脂 質	14.7 g
						食塩相当量	1.6 g
12 ／ 水	ロールパン ポークビーンズ かみかみサラダ コンソメスープ バナナ	★バターロール／じゃがいも／★ サラダ油／上白糖／★マヨ ドレ／★薄力粉／白玉粉	★牛乳／★大豆水煮／ゆで ひよこまめ／★豚もも1cm幅 ／★無塩せき0-1/4/5mm幅ス ライス／★無塩せき0-1/4/5mm幅 スライス／★鶏ももこま切れ	にんじん／玉葱／トマト 1/8 缶／パセリフleur／ささが きごぼう／ほうれん草／だ いこん／パセリ／バナナ ／小松菜	牛乳 すいとん	I補給 - たんぱく質	335 kcal 17.6 g
					牛乳	脂 質	12.3 g
						食塩相当量	1.3 g
13 ／ 木	ごはん 鰯のみそ煮 ひじきの炒め煮 けんちん汁 オレンジ	精白米／上白糖／白滝5cm ／★サラダ油／★国産里芋 乱切／★食パン／黒砂糖 ／★無塩バター	★牛乳／★サバ切身(骨取り) ／★赤みそ／ひじき／★きざ み揚げ／★とりひき肉／★ もめん豆腐	おろししょうが／にんじん ／イグツ／ささがきごぼう ／国産干椎茸スライス／万 能ねぎ／★オレ	牛乳 かりんとうトースト	I補給 - たんぱく質	431 kcal 18.1 g
					牛乳	脂 質	14.6 g
						食塩相当量	1.2 g
14 ／ 金	にんじんごはん チーズハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ シシトウジュース(鉄)	精白米／★パン粉／上白糖 ／★サラダ油／さつまいも ／粉糖	★牛乳／★豚ひき肉／★モ ツァーラースミックス／★無 塩せき0-1/4/5mm幅スライス ／★無塩せき0-1/4/5mm幅ス ライス	人参ペースト／パセリフ leur／玉葱／にんじん ／ブロッコリー／クリームコー ン／パセリ	牛乳 さつまいもモンブラン	I補給 - たんぱく質	482 kcal 19.4 g
					牛乳	脂 質	17.9 g
						食塩相当量	1.4 g
17 ／ 月	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁 オレンジ	精白米／じゃがいも／★マ ヨドレ／★ホットケーキ ミックス／上白糖／★サラ ダ油	★牛乳／★豚もも1cm幅／★ 豚ばら1cm幅／★無塩せき0- 1/4/5mm幅スライス／★スキ ムミルク／★きざみ揚げ／★ 白みそ／★調整豆乳	玉葱／おろししょうが／ビ タミンA/ブロッコリー／にん じん／パセリ／ぶなしめじ／ えのきたけ／★オレ	牛乳 豆乳サブレ	I補給 - たんぱく質	457 kcal 16.9 g
					牛乳	脂 質	18.6 g
						食塩相当量	1.0 g
18 ／ 火	ごはん とりのつくね煮 ほうれん草の納豆あえ けんちん汁 りんご	精白米／片栗粉／上白糖 ／ながいも／★国産里芋乱切 ／★バターロール	★牛乳／★とりひき肉／★ ひきわり納豆／★もめん豆 腐／★無塩せきワインナー	玉葱／おろししょうが／ほ うれん草／にんじん／さ さがきごぼう／国産干椎 茸スライス／万能ねぎ／りん ご	牛乳 ホットドッグ	I補給 - たんぱく質	416 kcal 18.5 g
					牛乳	脂 質	12.8 g
						食塩相当量	1.3 g
19 ／ 水	ごはん 鮭のにんじん衣焼き チーズサラダ コンソメスープ バナナ	精白米／★マヨドレ／上白 糖／★サラダ油／フレンチド レッシング	★牛乳／★秋鮭切身(骨取り) ／★減塩かつお／★無塩せ き0-1/4/5mm幅スライス／青 のり	人参ペースト／パセリフ leur／キャベツ／にん じん／パセリ／玉葱／小松菜 ／バナナ	牛乳 フライドポテト	I補給 - たんぱく質	411 kcal 16.3 g
					牛乳	脂 質	15.1 g
						食塩相当量	1.2 g
20 ／ 木	ロールパン かぼちゃのグラタン にんじんサラダ コンソメスープ 国産レモンゼリー	★バターロール／★無塩バタ ー／★お伊勢酒／★パン粉 ／上白糖／★サラダ油／精 白米／★いりごま白／ごま油	★牛乳／★鶏ももこま切れ ／★無塩せき0-1/4/5mm幅 スライス／★スキムミルク ／★パルメザンチーズ／ライト ケール水煮／ひじき／減塩 しらす	加糖ヨーグルト2cmカット／玉 葱／ぶなしめじ／にんじん ／(冷)ほうれん草／ダイス トマト／パセリフleur	牛乳 ひじきごはん	I補給 - たんぱく質	401 kcal 15.4 g
					牛乳	脂 質	13.1 g
						食塩相当量	1.5 g

きりん組
リクエスト
メニュー先生
おすすめ
メニュー

誕生会メニュー



21 金	ごはん 揚げ出し豆腐あんかけ 三色ナムル 中華スープ 柿	精白米／上白糖／片栗粉／ ★いりごま白／ごま油／★ 稲庭風うどん／★サラダ油	★牛乳／★豆腐ナゲット／ ★無塩せき0-1cm幅スライス ／★豚もも1cm幅	イグサ／にんじん／えのきだ け／おろししょうが／ほう れん草／りょうとうもやし ／にら／玉葱／かき(種な し)／キャベツ／青ピーマ ン	牛乳 焼きうどん 牛乳	IUP - 425 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.5 g
25 火	ごはん チキンカツレツ フロッキー和風マヨあえ コンソメスープ オレンジ	精白米／★薄力粉／★パン 粉／★サラダ油／★マヨド レ／★むしパンミックス／ ★いちごジャム	★牛乳／★鶏もも20g／★ 無塩せき0-1cm幅スライス ／★スキムミルク	アスパラ／ぶなしめじ／玉葱 ／ほうれん草／ネーブル／★ オレンジ	牛乳 いちご蒸しパン 牛乳	IUP - 420 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.2 g
26 水	ごはん 豆腐中華煮 五色あえ 中華スープ バナナ	精白米／ごま油／片栗粉／ ★食パン／★ホットケーキ ミックス／★無塩バター／ グラニュー糖	★牛乳／★サイコロ豆腐／ ★豚もも1cm幅／★(冷)きざ み揚げ／糸かつお／★無塩 せき0-1cm幅スライス	チンゲンツァイ／にんじん ／国産干椎茸スライス／はくさ い／おろしにんにく／おろ ししょうが／小松菜／りよ くとうもやし／ぶなしめじ ／ネーブル／玉葱／にら／バ ナナ／ポッカレモン	牛乳 メロンパントースト 牛乳	IUP - 451 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.1 g
27 木	三色丼 じゃがいも磯辺あえ 呉汁 りんご	精白米／上白糖／★いりご ま白／じゃがいも／★やき くりころっけ／★サラダ油	★牛乳／★豚ひき肉／★す こやか焼竹輪／青のり／★ 大豆水煮／★きざみ揚げ／ ★白みそ	おろししょうが／ネーブル／ ほうれん草／にんじん／だ いこん／万能ねぎ／りんご	牛乳 焼き栗コロッケ 牛乳	IUP - 452 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.2 g
28 金	ミートスパゲティ コーンサラダ コンソメスープ バナナ	★ミートパティ／★サラダ油／ ★無塩バター／★マヨドレ	★牛乳／★豚ひき肉／★ス キムミルク／★パルメザン チーズ／ライトサルモネラ／★ 無塩せき0-1cm幅スライス	にんじん／玉葱／おろしに んにく／トマトピューレ／ セロリ／トマトスライス／パセ リ／フレンチ／ネーブル／アスパ ラ／ダイズトマト／バナナ ／★国産黄桃缶立方形	牛乳 2色ゼリー ビスケット 牛乳	IUP - 399 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.1 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)			月平均栄養価	エネルギー 425 kcal 脂 質 14.1 g	たんぱく質 17.3 g 食塩相当量 1.2 g	

先生
おすすめ
メニュー

11月24日は「和食の日」

和食は、日本の四季を感じられる伝統的な食文化です。

ごはん、味噌汁、焼き魚、煮物など、昔から親しまれてきた料理を通して、

食材の味や感謝の心を感じられるといいですね。

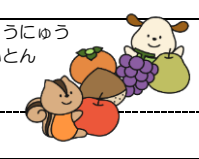
ご家庭でも、旬の食材を使った和食と一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
4 ／ 火	ごはん50 ぶりのてりやき きんぴらごぼう みそしる りんご	精白米／白滝5cm／ごま油 ／白すりごま	★牛乳／骨なしぶり切身／ 10枚入フレン／さつま50 ／★もめん豆腐／カットわ かめ／★白みそ／★ほきわ り納豆／★豚ひき肉	おろししょうが／ささがき ごぼう／にんじん／長ねぎ ／りんご	ぎゅうにゅう なっとうちゃーはん	I値 - 597 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.8 g	
5 ／ 水	かれーらいす にんじんさらだ こんそめすーぶ おれんじ	精白米／じゃがいも／★サ ラダ油／上白糖／★食パン ／★マヨドレ	★牛乳／★鶏もも1cm幅／★ スキムミルク／ライトガフルク 水煮／減塩しらす	玉葱／にんじん／トマト 1/4 ／ほうれん草／キャベツ／ パセリフ레이크／★オレン ジ／ゆかり	ぎゅうにゅう ゆかりじゃこばん	I値 - 583 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g	
6 ／ 木	ごはん50 ばんこやき びーふんいため こんそめすーぶ かき	精白米／★パン粉／★サラ ダ油／上白糖／ビーフン	★牛乳／★鶏もも20g／★ 豚ばら1cm幅／★とりひき肉 ／刻み昆布	玉葱／にんじん／トマト 1/4 ／青ピーマン／キャベツ／ にんじん／玉葱／(冷)ほうれ ん草／★トマト／かき(種な し)	ぎゅうにゅう こんぶごはん	I値 - 600 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.4 g	
7 ／ 金	ごはん50 かじきたつたあげ まかろにさらだ みそしる おれんじ	精白米／片栗粉／★サラダ 油／★マカロニ／上白糖／ ★国産里芋乱切／はちみつ (国産品)	★牛乳／★鶏もも(骨取り)／★ 無塩せき0-1cm幅スライス ／★きざみ揚げ／★白みそ／ ★フレンチヨーグルト／★ スキムミルク	おろししょうが／★トマト 1/4 ／にんじん／長ねぎ／★オレ ンジ／バナナ／★国産黄桃 缶立方形／国産りんご 1/4 カット	ぶるーつーぐる とうもろこしのせんべい	I値 - 536 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.2 g	
10 ／ 月	ごはん50 まーぼーどうふ はるさめのあえもの ちゅうかすーぶ ばなな	精白米／★サラダ油／上白 糖／片栗粉／ごま油／国産 はるさめカット／★いりごま白	★牛乳／★サイコロ豆腐／ ★豚ひき肉／★赤みそ／★ラ イダフルク水煮／★無塩せき 0-1cm幅スライス／★減塩かつ お／青のり	長ねぎ／なす／国産干椎茸ス ライス／おろししょうが／おろ しにんにく／万能ねぎ／ほ うれん草／にんじん／にら ／玉葱／バナナ	ぎゅうにゅう おかかちーすごはん	I値 - 646 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.4 g	
11 ／ 火	きつねうどん かぼちゃそぼろあん かるてつーぐる と	★) 稲庭風うどん／上白糖／ 片栗粉／ながいも／★お好 み焼き粉	★牛乳／★鶏ももこま切れ ／くろしらしかまぼこ／★ きざみ揚げ／★とりひき肉 ／★秋鮭30g 1/4／★豚ばら 1cm幅／★スキムミルク／★ もめん豆腐／青のり	長ねぎ／ぶなしめじ／だい ごん／にんじん／国産かぼ ちゃ40g／キャベツ	ぎゅうにゅう おこのみやき	I値 - 549 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.1 g	
12 ／ 水	ろーるばん ぼーくびーんず かみかみさらだ こんそめすーぶ ばなな	★バター0-1／じゃがいも／★ サラダ油／上白糖／★マヨ ドレ／★薄力粉／白玉粉	★牛乳／★大豆水煮／ゆで ひよこまめ／★鶏もも1cm幅 ／★無塩せき0-1cm幅スライ ス／★無塩せき0-1cm幅スライ ス／★鶏ももこま切れ	にんじん／玉葱／トマト 1/4 ／パセリフ레이크／ささが きごぼう／ほうれん草／だ いごん／★トマト／バナナ ／小松菜	ぎゅうにゅう すいとん	I値 - 527 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.8 g	
13 ／ 木	ごはん50 さばのみそに ひじきのいために けんちんじる おれんじ	精白米／上白糖／白滝5cm ／★サラダ油／★国産里芋 乱切／★食パン／黒砂糖／ ★無塩バター	★牛乳／★サバ切身(骨取り)／ ★赤みそ／ひじき／★きざ み揚げ／★とりひき肉／★ もめん豆腐	おろししょうが／にんじん ／イグツ／ささがきごぼう ／国産干椎茸スライス／万 能ねぎ／★オレンジ	ぎゅうにゅう かりんとうとーすと	I値 - 631 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 1.6 g	
14 ／ 金	にんじんごはん ちーすはんぱーぐ ぶろっこりーさらだ こーんすーぶ みかんりんごじゅーす	精白米／★パン粉／上白糖 ／★サラダ油／さつまいも ／粉糖	★牛乳／★豚ひき肉／★モ ツリチーズ ミックス／★無塩せ き0-1cm幅スライス／★無塩せ き0-1cm幅スライス	人参ペースト／パセリフ 레이크／玉葱／にんじん ／★トマト／クリームコーン ／★トマト	ぎゅうにゅう さつまいももんぶらん	I値 - 643 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 26.1 g 食塩相当量 1.8 g	
17 ／ 月	ごはん50 ぶたにくのしょうがやき ほてとさらだ みそしる おれんじ	精白米／じゃがいも／★マ ヨドレ／★ホットケーキ ミックス／上白糖／★サラ ダ油	★牛乳／★鶏もも1cm幅／★ 豚ばら1cm幅／★無塩せき0- 1cm幅色紙／★スキム ミルク／★きざみ揚げ／★ 白みそ／★調製豆乳	玉葱／おろししょうが／ピ ーマックス／★トマト 1/4 ／にんじん ／★トマト／ぶなしめじ／え のきたけ／★オレンジ	ぎゅうにゅう とうにゅうさぶれ	I値 - 629 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 25.5 g 食塩相当量 1.4 g	
18 ／ 火	ごはん50 とりのつくねに ほうれんそなっとうあえ けんちんじる りんご	精白米／片栗粉／上白糖／ ながいも／★国産里芋乱切 ／★バター0-1	★牛乳／★とりひき肉／★ ひきわり納豆／★もめん豆 腐／★無塩せきウィンナー	玉葱／おろししょうが／ほ うれん草／にんじん／ささ がきごぼう／国産干椎茸ス ライス／万能ねぎ／りんご	ぎゅうにゅう ほっとどつく	I値 - 631 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.8 g	
19 ／ 水	ごはん50 さけのにんじんころもやき ちーすさらだ こんそめすーぶ ばなな	精白米／★マヨドレ／上白 糖／★サラダ油／ルゥチン ／リッパ	★牛乳／★秋鮭切身(骨取り) ／★減塩かつお／★無塩せ き0-1cm幅スライス／青のり	人参ペースト／パセリフ 레이크／キャベツ／にんじ ん／★トマト／玉葱／小松菜 ／バナナ	ぎゅうにゅう ふらいどほてと	I値 - 578 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.5 g	
20 ／ 木	ろーるばん かぼちゃのぐらたん にんじんさらだ こんそめすーぶ れもんぜりー	★バター0-1／★無塩バター ／★お好み粉／★パン粉／上白 糖／★サラダ油／精白米 ／★いりごま白／ごま油	★牛乳／★鶏ももこま切れ ／★無塩せき0-1cm幅色 紙／★スキムミルク／★パ ルメザンチーズ／ライトガフル ク水煮／ひじき／減塩しらす	★トマト 1/4 2cmカット／玉葱 ／ぶなしめじ／にんじん ／(冷)ほうれん草／ダイスタマ ト／パセリフ레이크	ぎゅうにゅう ひじきごはん	I値 - 603 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g	
21 ／ 金	ごはん50 あげだしとうふ あんかけ さんしょくなむる ちゅうかすーぶ かき	精白米／上白糖／片栗粉 ／★いりごま白／ごま油／★ 稲庭風うどん／★サラダ油	★牛乳／★豆腐ナゲット／ ★無塩せき0-1cm幅スライ ス／★鶏もも1cm幅	イグツ／にんじん／えのきた け／おろししょうが／ほう れん草／りょくとうもやし ／にら／玉葱／かき(種な し)／キャベツ／青ピーマ ン	ぎゅうにゅう やきうどん	I値 - 582 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 2.0 g	

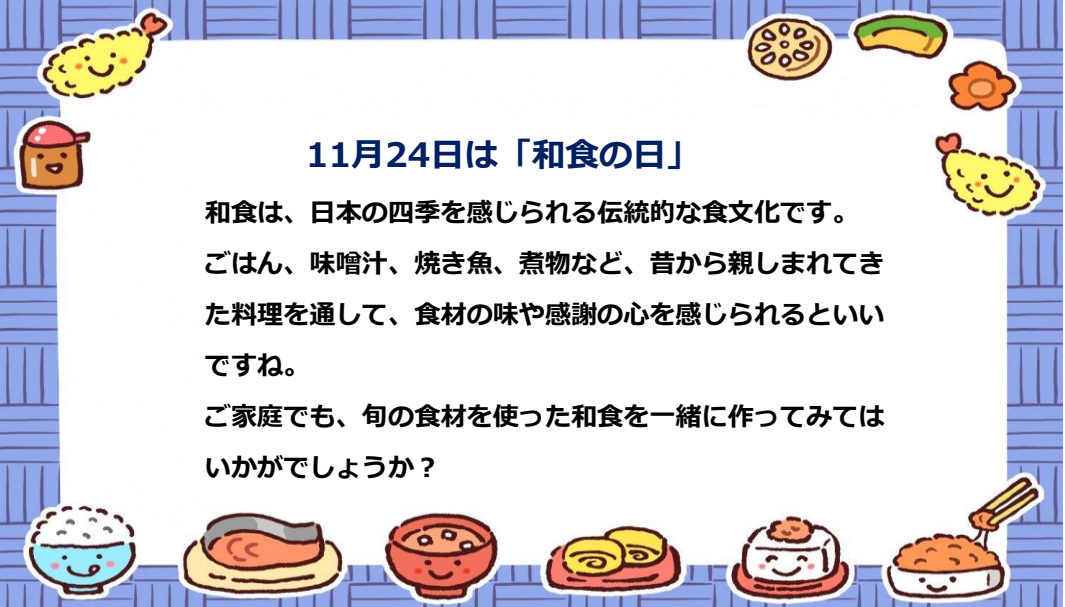
きりん組
リクエスト
メニュー

先生
おすすめ
メニュー

誕生会メニュー



25 / 火	ごはん50 ちきんかつれつ わふうまよあえ こんそめすーぶ おれんじ	精白米／★薄力粉／★パン 粉／★サラダ油／★マヨド レ／★むしパンミックス／ ★いちごジャム	★牛乳／★鶏もも20g／★ 無塩せき0-3mm幅ｽﾗｲｽ ／★スキムミルク	アスパラ／ぶなしめじ／玉葱 ／ほうれん草／ネーｼ／★ オレンジ	ぎゅうにゅう いちごむしばん	I値 - 577 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.5 g
26 / 水	ごはん50 とうふちゅうかに ごしょくあえ ちゅうかすーぶ ばなな	精白米／ごま油／片栗粉／ ★食パン／★ホットケーキ ミックス／★無塩バター／ グラニュー糖	★牛乳／★サイコロ豆腐／ ★豚もも1cm幅／★(冷)きざ み揚げ／糸かつお／★無塩 せき0-5mm幅ｽﾗｲｽ	チンゲンツァイ／にんじん ／国産干椎茸ｽﾗｲｽ／はくさ い／おろしにんにく／おろ ししょうが／小松菜／りよ くとうもろし／ぶなしめじ ／ネーｼ／玉葱／にら／パ ナナ／ポッカレモン	ぎゅうにゅう めろんばんとーすと	I値 - 626 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.5 g
27 / 木	さんしょくどん いそべあえ ごじる りんご	精白米／上白糖／★いりご ま白／じゃがいも／★やき くろこり／★サラダ油	★牛乳／★豚ひき肉／★す こやか焼竹輪／青のり／★ 大豆水煮／★きざみ揚げ／ ★白みそ	おろししょうが／ネーｼ／ ほうれん草／にんじん／だ いこん／万能ねぎ／りんご	ぎゅうにゅう やきくろこり	I値 - 629 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.4 g
28 / 金	みーとすばげてい こーんさらだ こんそめすーぶ ばなな	★ミミカゲティ／★サラダ油／ ★無塩バター／★マヨドレ	★牛乳／★豚ひき肉／★ス キムミルク／★パルメザン チーズ／ライトサワーク水煮／★ 無塩せき0-3mm幅ｽﾗｲｽ	にんじん／玉葱／おろしに んにく／トマトピューレ／ セロリー／トマト 缶缶／パセ リ／フレーク／ネーｼ／ア スパラ／ダイストマト／パナ ナ／★国産黄桃缶立方形	ぎゅうにゅう にしょくぜりー びすけっと	I値 - 569 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.4 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)			月 平 均 栄 養 価	エネルギー 596 kcal 脂 質 19.8 g	タンパク質 24.7 g 食塩相当量 1.6 g	



11月24日は「和食の日」

和食は、日本の四季を感じられる伝統的な食文化です。

ごはん、味噌汁、焼き魚、煮物など、昔から親しまれてきた料理を通して、食材の味や感謝の心を感じられるといいですね。

ご家庭でも、旬の食材を使った和食と一緒に作ってみてはいかがでしょうか？