

11月予定献立表

日付	献立	給食	3時	からだの血や肉 になるもの	からだの熱や力 になるもの	体の調子をと のえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当 量
11.25 (月)	五分搦米ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 小松菜のおかかあえ ニラと豆腐の味噌汁	根菜ちぢみ 牛乳	いなり寿司 牛乳	鶏もも肉、干しひじき、乾昆布、(うすあげ)五目煮、【本綿豆腐】味噌汁/牛乳・飲	五分搦米、マヨドレ(卵・大豆なし)、さつまいも、三温糖/ごま油、米粉	人参、大根、れんこん、いんげんにち	こうじみそ、濃口しょうゆ、だし(かつお・昆布)、薄口しょうゆ	578kcal 22.3g 23.2g 2.1g
12.26 (火)	五分搦米ごはん 鱈の照り焼き 小松菜のおかかあえ きのこおふのすまし汁	いなり寿司 牛乳	いなり寿司 牛乳	さわら、かつお節(うすあげ)→いなり寿司、牛乳・飲	五分搦米、三温糖、米油、【ふーす】まじり汁/白米、【白ごま】いなり寿司【】	【もやし】→おかかあえ、人参、小松菜、大根、しめじ、つば	酒・純米酒、濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、薄口しょうゆ、だし(かつお・昆布)、酢・米酢	523kcal 22.1g 14.2g 2.4g
13 (水) お誕生会	お赤飯 鶏天 ほうれん草とベーコンのスープ みかん	お誕生会 牛乳	お誕生会 牛乳	あずき(乾)、若鶏肉、むね、ベーコン(卵なし)、【豆腐】→肉まん、【鶏】→肉まん、【おから】→肉まん、牛乳・飲	白米もち米【黒ごま】→赤飯、【小麦粉】→鶏天、【マカロニ】→マカロニサラダ、【マヨドレ】(卵・大豆なし)/米粉、かたくり粉、米油、ごま油、三温糖	生姜、にんにく、ブロッコリー、りんご、ごぼう、こしほろれんこん、玉ねぎ、みかん、ねぎ(白)	酒・純米酒、濃口しょうゆ、酒、薄口しょうゆ、みりん(本みりん)、酢	604kcal 29.2g 17.6g 1.6g
27 (水)	豚肉と水菜のかき揚げ丼 キャベツのしらすずらげ かぶときこのすまし汁	芋けんぴ 季節の果物 牛乳	芋けんぴ 季節の果物 牛乳	豚もも肉、かつお節、だし用、昆布、だし用、しらす干し/牛乳・飲	五分搦米、さつまいも、米油、【小麦粉】→かき揚げ、【三温糖】→おふのすまし汁、米油	玉ねぎ、水菜、かぼちゃ、キャベツ、ほうれん草、人参、かぶ、根しめじ、ほうれん草、季節の果物	酒・薄口しょうゆ、みりん(本みりん)、酢	597kcal 21.9g 16.5g 2.2g
14.28 (木)	五分搦米ごはん 鱈の味噌煮 白菜とりのこのあえもの ぼかほかおろし汁	じゆーしーもず くおにぎり 牛乳	じゆーしーもず くおにぎり 牛乳	さば、豚ひき肉、もずく(塩抜き)/牛乳・飲	五分搦米、三温糖【さ】→おろし汁/白米	生姜、はくさい、りんご、人参、ピーマン、ゆず(果皮)、大根、人参、しいたけ、水菜、みつば(糸みつば)、干しいたけ	みそ酒・純米酒、濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、酢、薄口しょうゆ、だし(かつお・昆布)、酒	561kcal 22.0g 15.2g 2.4g
1.15 (金)	吹き寄せご飯 豚肉と大根のみそ炒め 大根と豆腐のすまし汁	きな粉揚げパン 牛乳	きな粉揚げパン 牛乳	うすあげ→吹き寄せご飯、豚もも肉、【木綿豆腐】→すまし汁/【きな粉】→きな粉揚げパン、牛乳・飲	白米、芋、三温糖/【ロールパン】(卵・小麦含む)→きな粉揚げパン、なたね油	人参、しめじ、みつば、大根、ねぎ(白)、生姜	だし(かつお・昆布)、みりん(本みりん)、酢、薄口しょうゆ、こしょう	592kcal 22.6g 17.9g 2.2g
29 (金) おすもう大会 メダニユエ	五分搦米ごはん どすこいちゃんこ鍋 みかん	どすこいホット ケーキ 牛乳	どすこいホット ケーキ 牛乳	豚ひき肉、豚もも肉、うすあげ、昆布、だし用、かつお節、だし用/牛乳・飲	五分搦米、かたくり粉、さつまいも、小麦粉、おやつの三温糖、オリーブ油	はくさい、大根、人参、キャベツ、ごぼう、ねぎ(白)、ゆめじ(ふなしめじ)、みかん	みそ(米)・赤色、みそ、ペーキングパウダー、ココアパウダー	578kcal 24.1g 18.8g 1.4g
2.30 (土)	ガパオライス にんじんとニラの中巻スープ	芋けんぴ 季節の果物 牛乳	芋けんぴ 季節の果物 牛乳	豚ひき肉、豚もも肉、うすあげ、昆布、だし用、かつお節、だし用/牛乳・飲	五分搦米、三温糖、なたね油、かたくり粉、ごま油	玉ねぎ、パプリカ、にんにく、ピーマン、パプリカ、人参、【もやし】→中華スープ【】みかん	酒・濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、酢、薄口しょうゆ、だし(かつお・昆布)、ケンピ	597kcal 19.3g 22.0g 1.0g
日付	献立	給食	3時	からだの血や肉 になるもの	からだの熱や力 になるもの	体の調子をと のえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当 量
18 (月)	さつまいもごはん 鯉のちやんちゃん焼き にゅうめん	マラーカオ 牛乳	マラーカオ 牛乳	さげ/【豆腐】→マラーカオ、牛乳・飲	白米、さつまいも、(そうめん)→ゆめん、【小麦粉】→マラーカオ、三温糖	キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草、人参、しめじ、えのきたけ、干しいたけ、みつば(糸みつば)、ルースン	塩、こうじみそ、みりん(本みりん)、薄口しょうゆ、だし(かつお・昆布)、ペーキングパウダー	502kcal 21.6g 8.8g 2.3g
5.19 (火)	五分搦米ごはん 炊風焼き かぶと柿の酢の物 大根のすまし汁	たこやき風じや がいのもおやき 牛乳	たこやき風じや がいのもおやき 牛乳	豚ひき肉、ひじき(干し)/かつお節、あおのり(素干し)、牛乳・飲	五分搦米【しん】粉→炊風焼き、三温糖【白ごま】→黒ごま→松風焼き、メークイン、マヨドレ(卵・大豆なし)、かたくり粉	玉ねぎ、柿、かぶ、大根、水菜、しいたけ、人参、みつば	みそ酒・米酢、濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、酢、薄口しょうゆ、だし(かつお・昆布)、お好み焼、きソース	551kcal 21.9g 19.9g 1.9g
6.20 (水) 20:2~5歳 弁当日	五分搦米ごはん 鶏肉の竜田揚げ ジャーマンポテト 舞草のみそ汁	みそスコーン 牛乳	みそスコーン 牛乳	鶏もも肉、ベーコン(卵なし)、わかめ(乾燥)、昆布、だし用、煮干し、だし用/牛乳・飲	五分搦米、かたくり粉、なたね油、メークイン、三温糖、オリーブ油、【小麦粉】→みそスコーン【黒ごま】→みそスコーン【】米油	生姜、玉ねぎ、にんにく、まいたけ	酒・濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、酢、薄口しょうゆ、だし(かつお・昆布)、ペーキングパウダー	601kcal 21.8g 22.0g 1.8g
7.21 (木)	五分搦米ごはん ※豚肉の塩麹焼き ※ごぼうとれんこんサラダ ※切り干し大根のみそ汁	かきもち 季節の果物 牛乳	かきもち 季節の果物 牛乳	豚もも肉、ウインナー(豚肉)、昆布、だし用/牛乳・飲	五分搦米、マヨドレ(卵・大豆なし)、白ごま→ごぼうとれんこんのサラダ	玉ねぎ、ごぼう、れんこん、人参、キャベツ、小松菜、切り干し大根、季節の果物	塩麹酒・米酢、濃口しょうゆ、みそ、だし(燕干し)、だし(昆布)、かきもち	549kcal 21.5g 15.5g 1.3g
8 (金) 取違祭	五分搦米ごはん さんまの塩焼き 取違祭豚汁	やまいも キャラット ジュース	やまいも キャラット ジュース	さんま、豚バラ肉、豚もも肉、かつお節、だし用、昆布、だし用	五分搦米、ごま油、さつまいも	大根、はくさい、えのきたけ、しめじ、青ねぎ、水菜、人参、ごぼう、ねぎ(白)/キャラット、ジュース	塩、こうじみそ	542kcal 20.2g 20.2g 1.1g
22 (金)	鮭と豆苗の湯せ寿司 富野豆腐と人参の煮物 小松菜のみそ汁	スティック大芋 芋 牛乳	スティック大芋 芋 牛乳	さげ【高野豆腐】→高野豆腐と人参の煮物、【鶏もも肉】→昆布、だし用、【うすあげ】→味噌汁、牛乳・飲	白米、三温糖【白ごま】→湯せ寿司【】さつまいも、【黒ごま】→大芋半【】、なたね油	豆苗、いんげん、人参、大根、小松菜、青ねぎ	酒・純米酒、米酢、濃口しょうゆ、みそ、だし(燕干し)、だし(昆布)、かきもち	559kcal 22.0g 18.6g 2.1g
9 (土)	ミートスパゲティ 白菜と人参のスープ	芋けんぴ 季節の果物 牛乳	芋けんぴ 季節の果物 牛乳	豚ひき肉、ウインナー(豚肉)、昆布、だし用/牛乳・飲	【スパゲティ】→ミニトマトス、【パゲティ】、かたくり粉	玉ねぎ、人参、ピーマン、はくさい、季節の果物	トマト、ケチャップ(大豆なし)、トマトピューレ、ウスターソース、濃口しょうゆ、だし、薄口しょうゆ、こうじみそ	594kcal 21.9g 19.3g 1.2g

★仕入れの都合で食材が変更になる場合があります。★朝の乳児おやつは、ビスケット(又は芋けんぴ)と牛乳100ccがつきます。

※は料理にしっかりと噛むことを意識したメニューです。

★月平均栄養価 エネルギー 564kcal たんぱく質 22.3g 脂質 17.7g 食塩相当量 1.8g

★食事摂取基準(2019/7月 3歳以上) エネルギー 600kcal たんぱく質 22.0g 脂肪 18.8g 塩分 2.0g

★20日は、2~5歳お弁当日です。

★16日は、リズム参観日です。