



≪11月 献立表≫



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 火	ご飯 チキン南蛮 切干大根の酢の物 麩の味噌汁	560 22.5 21.8	米、小麦粉、砂糖、 マヨネーズ、油、焼酎、 ごま、○砂糖、 ○ブルーベリージャム	鶏むね肉、水煮大豆、 鶏もも肉、米みそ、卵、 かにかまぼこ、かつお節、 ○牛乳、○生クリーム、 ○ゼラチン、○スキムミルク	たまねぎ、にんじん、 こまつな、きゅうり、 しめじ、切干大根、しょうが、 パセリ	酢、しょうゆ、 こしょう	ブルーベリープラン ジェ
02 水	ご飯 鮭の照り焼き ひじきとさつまいもの炒り煮 なめこの味噌汁	503 23.5 12.0	米、さつまいも、砂糖、 ごま油、○小麦粉、 ○黒砂糖、○バター	さけ、米みそ、厚揚げ、 かつお節、○牛乳、○卵、 ○スキムミルク	たまねぎ、にんじん、 なめこ、しらたき、いんげん、 ひじき、ねぎ、わかめ	みりん、しょうゆ、 酒	黒糖蒸しパン 牛乳
03 文化の日・木曜日							
04 金	ご飯 豚肉と里芋の味噌煮 小松菜のおかか和え かまぼこのすまし汁	524 21.0 15.2	米、さといも、砂糖、 ごま油、○小麦粉、 ○油、○砂糖	豚肉、かまぼこ、米みそ、 かつお節、○牛乳、 ○ゆであずき缶、○卵、 ○スキムミルク	こまつな、にんじん、もやし、 たまねぎ、えのきだけ、 いんげん、とうもろこし、 ねぎ、こんぶ	しょうゆ、みりん、 食塩、酒	もちもち小豆ドーナツ 牛乳
05 土	焼きそば 彩りナムル フルーツヨーグルト	556 23.2 15.3	干し中華めん、砂糖、 ごま、油、ごま油、 ○七分つき米、○ごま、 ○砂糖、○ごま油	ヨーグルト、豚肉、かつお節、 スキムミルク、○牛乳、 ○米みそ	にんじん、こまつな、もやし、 キャベツ、もも缶、みかん缶、 ピーマン、とうもろこし、 あおのり、○ひじき	焼きそばソース、 食塩、こしょう、 ○みりん	五平餅 牛乳
06 日曜日							
07 月	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ かぶのスープ	641 24.6 26.7	米、じゃがいも、砂糖、 マヨネーズ、○小麦粉、 ○砂糖、○ごま、○バター	鶏もも肉、鶏むね肉、 ヨーグルト、ベーコン、 スキムミルク、○牛乳、 ○卵、○きな粉、 ○スキムミルク	たまねぎ、かぶ、かぶ・葉、 きゅうり、にんじん、 とうもろこし、しめじ、 にんにく	ケチャップ、 コンソメ、食塩、 カレー粉、こしょう	きな粉とごまのクッキー 牛乳
08 火	あんかけチャーハン ブロッコリーのツナ和え チンゲン菜のスープ	530 21.1 15.3	七分つき米、砂糖、 片栗粉、油、ごま油、 ○さつまいも	豚ひき肉、卵、かにかまぼこ、 鶏むね肉、ツナ油漬缶、 スキムミルク、○牛乳、 ○ゆであずき缶	たまねぎ、ブロッコリー、 もやし、チンゲンサイ、 にんじん、えのきだけ、 ねぎ、ひじき、しょうが	中華だしの素、 しょうゆ、酢、 食塩、こしょう、 ○食塩	さつまいもぜんざい 牛乳
09 水	ご飯 白身魚のフライ カロテンおかか和え 豚汁	488 23.7 11.1	米、パン粉、てんぷら粉、 油、砂糖、ごま油、 さといも、○砂糖	たら、木綿豆腐、かつお節、 米みそ、豚肉、○ヨーグルト、 ○スキムミルク	ほうれんそう、かぼちゃ、 にんじん、ごぼう、ねぎ、 だいこん、こんにゃく、 ○パイン缶	しょうゆ、食塩	パインヨーグルト
10 木	ご飯 すき焼き風煮物 ほうれん草の磯和え じゃがいもの味噌汁	535 21.2 13.3	米、じゃがいも、砂糖、 焼酎、油、○はちみつ、 ○油、○バター、 ○ホットケーキミックス	焼き豆腐、豚肉、米みそ、 かつお節、○牛乳、○卵、 ○スキムミルク	ほうれんそう、にんじん、 はくさい、もやし、たまねぎ、 しらたき、えのきだけ、ねぎ、 のり佃煮	しょうゆ、みりん	ホットケーキ 牛乳
11 金	ロールパン クリームシチュー スパゲティソルトサラダ りんご	527 19.6 16.2	ロールパン、じゃがいも、 スパゲティ、油、 ○七分つき米、○ごま、 ○ごま油	鶏もも肉、鶏むね肉、牛乳、 ハム、スキムミルク	りんご、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ブロッコリー、 きゅうり、○塩こんぶ、 ○あおのり	食塩、こしょう、 シチューミックス、 ○食塩	のり昆布おにぎり
12 土	牛肉チャーハン 春雨サラダ ワンタンスープ	560 21.3 16.2	七分つき米、はるさめ、 ワンタンの皮、砂糖、 ごま油、○砂糖、 ○バター、○ミルクココア、 ○ホットケーキミックス	卵、牛肉、ハム、 スキムミルク、○牛乳、 ○卵、○スキムミルク	ブロッコリー、たまねぎ、 もやし、にんじん、 チンゲンサイ、ピーマン、 とうもろこし、えのきだけ、 ひじき、しょうが	しょうゆ、 中華だしの素、 酢、食塩、 こしょう	マーブルケーキ 牛乳
13 日曜日							
14 月	ハヤシライス 大根サラダ バナナ	603 19.8 20.1	七分つき米、マヨネーズ、 小麦粉、油、 ○じゃがいも、○小麦粉、 ○油、○砂糖	牛肉、ツナ油漬缶、 スキムミルク、○牛乳、 ○米みそ	バナナ、たまねぎ、だいこん、 にんじん、きゅうり、しめじ	ハヤシルウ、 ケチャップ、 しょうゆ、 ウスターソース、 ○酒	味噌ポテト 牛乳
15 火	和風スパゲティ かぼちゃのサラダ コンソメスープ ぶどうゼリー	498 19.2 12.2	スパゲティ、 マヨネーズ、砂糖、油、 バター、○七分つき米、 ○ごま、○ごま油	さけ、水煮大豆、ハム、 ○しらす干し	かぼちゃ、ぶどうジュース、 キャベツ、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、エリンギ、しめじ、 とうもろこし、ねぎ、ひじき、 パセリ、かんでん、にんにく、 焼きのり、○わかめ	しょうゆ、みりん、 コンソメ、食塩、 こしょう、酒	しらすわかめおにぎり
16 水	弁当日		○焼酎、○砂糖、○バター	○牛乳、○きな粉			お麩ラスク 牛乳

17	木	ご飯 鯖の竜田揚げ きゅうりとわかめの酢の物 えのきの味噌汁	574 25.1 20.7	米、片栗粉、油、ごま、砂糖、○油、○いちごジャム、○ホットケーキミックス	さば、かにかまぼこ、米みそ、油揚げ、かつお節、○牛乳、○卵、○スキムミルク	もやし、きゅうり、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、わかめ、しょうが	酢、しょうゆ、みりん、酒	いちご蒸しパン 牛乳
18	金	さつまいもご飯 鶏肉ときのこの照り焼き 白菜の塩昆布和え 大根の味噌汁	582 24.3 17.8	七分つき米、さつまいも、砂糖、黒ごま、ごま油、油、○マカロニ、○砂糖、○油	鶏むね肉、鶏もも肉、米みそ、かつお節、○牛乳、○きな粉	はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、えのきたけ、エリンギ、とうもろこし、塩こんぶ、こんぶ、わかめ	しょうゆ、みりん、酢、食塩、酒、○食塩	マカロニきなこ 牛乳
19	土	ホットドッグ ミネストローネ フルーツゼリー	610 27.4 26.7	ロールパン、マカロニ、砂糖、油、○小麦粉、○マヨネーズ	ウインナー、鶏むね肉、水煮大豆、スキムミルク、○牛乳、○卵、○チーズ、○しらす干し、○かつお節、○スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、トマト缶詰、もも缶、みかん缶、ブロッコリー、にんじん、かんてん、にんにく、○キャベツ、○ねぎ、○あおのり	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう、○お好みソース	骨太お好み焼き 牛乳
20 日曜日								
21	月	カレーライス ミモザサラダ りんご	599 23.3 20.7	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、油、○コーンフレーク、○砂糖	卵、鶏もも肉、鶏むね肉、ハム、スキムミルク、○ヨーグルト、○スキムミルク	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、○もも缶、○みかん缶	カレールウ、食塩、こしょう	シリアルヨーグルト
22	火	豆乳味噌ラーメン ちくわの磯辺揚げ フルーツ牛乳羹	528 24.1 20.3	干し中華めん、油、砂糖、てんぷら粉、ごま油、○食パン、○小麦粉、○バター	豆乳、牛乳、ちくわ、豚肉、米みそ、○牛乳、○ハム、○スキムミルク、○チーズ	チンゲンサイ、もやし、にんじん、もも缶、みかん缶、とうもろこし、かんてん、あおのり	みりん、中華だしの素、○コンソメ	クロックムッシュ 牛乳
23 勤労感謝の日・水曜日								
24	木	ご飯 お好み焼き風卵焼き 納豆和え そうめん汁	573 25.8 17.9	米、干しそうめん、マヨネーズ、砂糖、○小麦粉、○砂糖、○バター、○マーメレード	卵、豚肉、挽きわり納豆、油揚げ、かつお節、スキムミルク、○牛乳、○卵、○スキムミルク	もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こんぶ、わかめ、あおのり	しょうゆ、お好みソース、食塩	マーメレードマフィン 牛乳
25	金	ご飯 えびしゅうまい ブロッコリーとじゃこのナムル 中華コーンスープ	540 25.3 15.2	米、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、○フランスパン、○ミルクココア、○バター	豚ひき肉、えび、卵、しらす干し、スキムミルク、○牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、もやし、とうもろこし、たけのこ、ねぎ、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食塩	ココアラスク 牛乳
26	土	まぜまぜオムライス コールスローサラダ 具だくさんミルクスープ	600 23.6 21.3	七分つき米、じゃがいも、油、砂糖、バター、○小麦粉、○砂糖、○油	牛乳、卵、鶏むね肉、水煮大豆、ベーコン、ハム、スキムミルク、○牛乳、○おから、○卵、○スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン、とうもろこし、パセリ	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、こしょう	おからドーナツ 牛乳
27 日曜日								
28	月	親子丼 キャベツのごま酢和え しめじとたまねぎの味噌汁	563 22.3 18.7	七分つき米、ごま、砂糖、○小麦粉、○砂糖、○油	鶏もも肉、卵、米みそ、かつお節、○牛乳、○卵、○スキムミルク	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ、ほうれんそう、きゅうり、ひじき、わかめ、焼きのり、○りんご、○かぼちゃ	しょうゆ、みりん、酢	かぼちゃとりんごのケーキ 牛乳
29	火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 豆腐のすまし汁	552 24.7 13.0	じゃがいも、米、砂糖、バター、○小麦粉、○砂糖、○油	さけ、絹ごし豆腐、米みそ、かつお節、○牛乳、○卵、○スキムミルク	キャベツ、ほうれんそう、ピーマン、にんじん、えのきたけ、こんぶ、○干しぶどう	みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	スキム蒸しパン 牛乳
30	水	ロールパン トマトグラタン きのこスープ 柿	554 21.7 20.2	ロールパン、小麦粉、マカロニ、パン粉、油、バター、○七分つき米、○ごま、○ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉、チーズ、スキムミルク、○かつお節	かき、トマト缶詰、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、とうもろこし、パセリ、にんにく、○うめ干し	コンソメ、食塩、こしょう、○しょうゆ	梅おかかおにぎり

★食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。

★材料の○は午後の間食のものです。

★栄養価は3歳以上児のものです。3歳未満児は3歳以上児の7割で計算しています。

★3歳未満児には午前に牛乳を補食として提供しています。

《食材納入業者》

米…大一米穀 パン…オリエンタルペーカリー 牛乳…京口乳業

野菜・果物類…兼清 肉類…神戸武蔵フーズ 魚類…竹内食品

調味料、乾物等…業務スーパー・竹内食品