

令和元年

11月のメニュー



曜日	献立名		体を作るもとなる	体の調子を整える	力や熱になる	エネルギー		蛋白質	
	昼食	おやつ				総量	塩分	総量	塩分
1 金	スタミナ納豆丼・もずくスープ 野菜ソテー・チーズ・りんご	切干大根かりんとう 煮干し・麦茶	鶏肉・納豆・卵・もずく・魚肉・チーズ・煮干し	人参・長ネギ・しょうが・にんにく・白菜・ほうれん草・もやし・コーン・りんご・切干大根	米・ごま油・米油	480 16.2	18.4 1.7	384 13.0	14.7 1.4
2 土	二色丼・ウインナー入野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・ウインナー・煮干し	グリーンピース・白菜・大根・人参・ブロッコリー・バナナ	米・米油・せんべい	447 13.1	18.1 1.5	358 10.4	14.5 1.2
3 日	♪休園♪(文化の日)								
4 月	♪休園♪(文化の日振替休日)								
5 火	黒米ごはん・さつまいものみそ汁・鮭のマヨコーン焼き・中華サラダ・キウイ	バナナパウンドケーキ するめ・麦茶	煮干し・鮭・ハム・ごま・スキムミルク・豆乳・するめ	さつまいも・ごぼう・長ネギ・コーン・白菜・人参・キウイ・バナナ	米・黒米・マヨネーズ・ごま油・ホットケーキミックス	562 9.6	21.4 1.4	450 7.7	17.2 1.1
6 水	煮干しふりかけご飯・焼きねぎのスー しらす入り卵焼き・切干大根の豆乳煮・バナナ	米粉パン(りんご) 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・卵・しらす・さつまいも・豆乳・スキムミルク	長ネギ・大根・グリーンピース・小松菜・人参・切干大根・しいたけ・バナナ・りんご	米・ごま油・じゃがいも・米粉・米油	545 10	17.1 1.8	436 8.0	13.7 1.4
7 木	黒米ごはん・青梗菜のみそ汁・サバのバジルパン粉焼き・ポテトサラダ・みかん	炊き込みおにぎり 煮干し・麦茶	サバ・魚肉・鶏肉・煮干し	チンゲン菜・玉ねぎ・鷹豆・バジル・人参・豆腐・コーン・しめじ	米・黒米・パン粉・じゃがいも・マヨネーズ	585 15.6	19.9 1.5	468 12.5	16.0 1.2
8 金	中華丼・ひじき入春雨スープ チーズ・柿	ふかし芋・煮干し いり大豆・麦茶	豚肉・えび・卵・ベーコン・ひじき・チーズ・大豆・煮干し	白菜・玉ねぎ・人参・青梗菜・エリンギ・しょうが・もやし・柿・さつまいも	米・片栗粉・ごま油・春雨	535 14.5	19.6 1.7	428 11.6	15.7 1.4
9 土	♪愛情弁当日♪		たまりせんべい						
10 日	♪休園♪								
11 月	かぶの豆乳シチュー・レタススープ 温野菜・チーズ・りんご	オレンジゼリー 昆布・麦茶	鶏肉・豆乳・スキムミルク・ベーコン・チーズ・鷹豆・昆布	かぶ・人参・しめじ・コーン・レタス・玉ねぎ・ブロッコリー・りんご・オレンジジュース・みかん	米・宇治・じゃがいも・薄力粉・米粉・バター	497 14.7	16.5 1.6	398 11.8	13.2 1.2
12 火	黒米ごはん・豆腐のみそ汁・ししゃものカレー揚げ・切干大根サラダ・バナナ	ジャムサンドイッチ 煮干し・麦茶	豆腐・わかめ・煮干し・ししゃも・ツナ	長ネギ・白菜・人参・切干大根・バナナ・ぶどうジャム	米・黒米・薄力粉・食パン	529 9.4	23.0 1.9	423 7.5	18.4 1.5
13 水	煮干しふりかけご飯・かぼちゃみそ汁 肉豆腐・ひじき和え・みかん	米粉パン 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・豚肉・豆腐・ツナ・ひじき・ごま・スキムミルク	かぼちゃ・玉ねぎ・えのき・大根・ごぼう・人参・ほうれん草・もやし・みかん	米・片栗粉・マヨネーズ・米粉・米油	536 11.9	18.7 1.6	429 9.5	14.9 1.3
14 木	黒米ごはん・高野豆腐みそ汁 タラの煮つけ・さつまいもサラダ・柿	ピラフおにぎり 煮干し・麦茶	高野豆腐・わかめ・煮干し・タラ・魚肉・えび	長ネギ・生姜・さつまいも・きゅうり・人参・柿・玉ねぎ	米・黒米・じゃがいも・生クリーム・バター	530 8.9	19 1.6	424 7.1	15.2 1.3
15 金	焼き鳥丼・卵スープ 切り昆布サラダ・オレンジ	いももち 煮干し・麦茶	鶏肉・ごま・卵・魚肉・切り昆布・のり	にんにく・長ネギ・ピーマン・白菜・玉ねぎ・キャベツ・人参・コーン・オレンジ	米・マヨネーズ・じゃがいも・片栗粉・バター	492 13.2	16.6 1.7	394 10.6	13.3 1.4
16 土	豚丼・わかめスープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	豚肉・わかめ・煮干し	玉ねぎ・人参・グリーンピース・もやし・長ネギ・ブロッコリー・バナナ	米・米油・せんべい	409 8.7	14.4 1.3	327 7.0	11.5 1.00
17 日	♪休園♪								
18 月	高野豆腐のふわふわ卵丼・鶏団子スープ キャベツの磯和え・バナナ	しらすトースト いり大豆・麦茶	卵・高野豆腐・鶏肉・しらす・青のり・チーズ・大豆・のり	玉ねぎ・人参・しいたけ・グリーンピース・長ネギ・白菜・かぼちゃ・バナナ・キャベツ・もやし	米・米油・片栗粉・食パン・マヨネーズ	517 12.6	20.7 1.5	414 10.0	16.5 1.2
19 火	黒米ごはん・けんちん汁 鮭のレモン蒸し・切干ポリタン・みかん	ヨーグルトムース するめ・麦茶	豆腐・鮭・ウインナー・ヨーグルト・鷹豆・するめ	大根・ごぼう・人参・ピーマン・切干大根・グリーンピース・みかん	米・黒米・さといも・生クリーム・きび砂糖	442 15	18.0 1.1	354 12.0	14.4 0.9
20 水	ひじきチャーハン・わかめスープ 手作りシューマイ・バナナ	米粉パン(黒ゴマ) 煮干し・麦茶	豚肉・ひじき・卵・わかめ・豆腐・スキムミルク・黒ゴマ・煮干し	人参・しいたけ・長ネギ・もやし・キャベツ・生姜・グリーンピース・バナナ	米・ごま油・片栗粉・シューマイの皮・米粉・米油	539 13.1	16.4 1.7	431 10.5	13.2 1.4
21 木	黒米ごはん・なめこみそ汁 タラのムニエル・コールスロー・柿	塩昆布おにぎり 煮干し・麦茶	わかめ・タラ・ハム・ツナ・塩昆布・ごま・煮干し	なめこ・長ネギ・きゃべつ・きゅうり・人参・コーン・柿	米・黒米・薄力粉・マヨネーズ	517 10.5	18.8 1.4	413 8.4	15.0 1.1
22 金	納豆ピビンパ丼・ひじきスープ チーズ・キウイ	スイートポテト 煮干し・麦茶	納豆・豚肉・ちくわのり・卵・ひじき・チーズ・豆乳・煮干し	玉ねぎ・えのき・人参・にんにく・大豆もやし・小松菜・大根・長ネギ・キウイ・さつまいも	米・ごま油・バター・きび砂糖	513 13.5	18.5 1.6	410 10.8	14.8 1.3
23 土	♪休園♪(勤労感謝の日)								
24 日	♪休園♪								
25 月	煮干しふりかけご飯・根菜のスー ツナサラダ・チーズ・オレンジ	パインヨーグルト 昆布・麦茶	煮干し・ごま・青のり・鶏肉・卵・ツナ・チーズ・ヨーグルト・昆布	人参・玉ねぎ・ごぼう・レンコン・りんご・しょうが・ブロッコリー・ほうれん草・もやし・コーン・オレンジ・パイン	米・じゃがいも・米油	503 16.1	20.9 1.6	402 12.9	16.8 1.3
26 火	黒米ごはん・白菜のみそ汁 サバの味噌煮・ひじきサラダ・柿	フライドポテト 煮干し・麦茶	油揚げ・サバ・魚肉・ひじき・煮干し	白菜・しいたけ・しょうが・豆腐・もやし・枝豆・柿	米・黒米・マヨネーズ・じゃがいも・米油	515 17.1	19.8 2	412 13.7	15.9 1.6
27 水	煮干しふりかけご飯・きのこスープ 筑前煮・ブロッコリーサラダ・バナナ	米粉パン 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・ベーコン・鶏肉・ちくわ・魚肉・スキムミルク	玉ねぎ・鷹豆・エリンギ・大根・人参・ごぼう・しいたけ・ブロッコリー・コーン・バナナ	米・米油・米粉	527 10.9	16.3 2	422 8.7	13.1 1.6
28 木	黒米ごはん・切干大根みそ汁 ししゃもの胡麻焼き・コロコロサラダ・りんご	桜エビおにぎり 煮干し・麦茶	煮干し・ししゃも・ごま・ハム・桜エビ	切干大根・ほうれん草・玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご・小松菜	米・黒米・じゃがいも・マヨネーズ・揚げ玉・米油	569 13.2	20.7 1.6	455 10.6	16.6 1.3
29 金	チキンライス・コンソメスープ ほうれん草のグラタン・温野菜・みかん	お誕生ケーキ 煮干し・麦茶	鶏肉・ベーコン・豆乳・チーズ・スキムミルク・卵・煮干し	玉ねぎ・グリーンピース・かぶ・人参・ほうれん草・ブロッコリー・みかん・パイン	米・米油・薄力粉・パン粉・じゃがいも・生クリーム	545 16.6	18.8 1.4	436 13.3	15.0 1.1
30 土	わかめごはん・きのこポトフ ゆでたまご・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	わかめ・ウインナー・卵・煮干し	玉ねぎ・鷹豆・人参・バナナ	米・じゃがいも・せんべい	510 12.8	18.4 1.6	408 10.2	14.7 1.3

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

(3~5歳) (1~2歳)

※太枠の食材を確認し、初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願い致します。

※おやつとするめいか・煮干し・昆布・いり大豆はうさぎ・きりん・ぞう組に提供します。りす組には昆布・煮干を提供します。

※「煮干しふりかけ」とは、煮干し・ごま・青のりを混ぜた手作りふりかけです♪