

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	カや熱になる	エネルギー		蛋白質	
	昼食	おやつ				脂質	塩分	脂質	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	18.4	384	14.7
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	18.1	358	14.5
3 日	♪休園♪(文化の日)					13.1	1.5	10.4	1.2
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・オレンジ	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・オレ ンジ・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	21.4	450	17.2
6 水	煮干しふりかけご飯・焼きねぎのスープ 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・さつま揚げ・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	17.1	436	13.7
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・興茸・ 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	19.9	468	16.0
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	19.6	428	15.7
9 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	14.4	327	11.5
10 日	♪休園♪					8.7	1.3	7.0	1.00
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・ 寒天・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・ オレングラス・みかん	米・里芋・じゃがい も・薄力粉・米 油・バター	497	16.5	398	13.2
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	いももち 煮干し・麦茶	豆腐・わかめ・煮干し・ ししゃも・ツナ・のり	長ネギ・白菜・人参・切干大 根・バナナ	米・黒米・薄力 粉・じゃがいも・ 片栗粉・バター	504	20.6	403	16.4
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	18.7	429	14.9
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・マヨネ ーズ・バター	530	19	424	15.2
15 金	焼き鳥丼・卵スープ 切り昆布サラダ・オレンジ	ジャムサンドイッチ 煮干し・麦茶	鶏肉・ごま・卵・魚肉・ 切り昆布	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・オレングラス・ジャム	米・マヨネーズ・食パン	511	19.1	408	15.2
16 土	♪愛情弁当日♪					12.7	2.1	10.2	1.7
17 日	♪休園♪								
18 月	高野豆腐のふわふわ卵丼・鶏団子スープ 温野菜・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	玉ねぎ・人参・しいたけ・グ リンピース・長ネギ・白菜・ブロッ コリー・かぼちゃ・バナナ	米・米油・片栗 粉・食パン・マ ヨネーズ	517	20.7	414	16.5
19 火	黒米ごはん・けんちん汁 鮭のシモン蒸し・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・寒天・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	18.0	354	14.4
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 リンピース・バナナ	米・ごま油・片栗 粉・食パン・ 皮・米粉・米油	539	16.4	431	13.2
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・きゅうり・ きゅうり・人参・コーン・柿	米・黒米・薄力 粉・マヨネ ーズ	517	18.8	413	15.0
22 金	食育デー(さつまいもサラダ作り)	おせんべい 煮干し・麦茶	ハム・鶏肉・ひじき・ チーズ・煮干し	ねぎ・きゅうり・人参・大 根・レーズン・チーズ・オレ ンジ	米・さつまい も・マヨネ ーズ・せんべい	406	8.4	328	6.7
23 土	♪休園♪(勤労感謝の日)					18.7	1.5	15.0	1.2
24 日	♪休園♪								
25 月	煮干しふりかけご飯・根菜のスープカレー ツナサラダ・チーズ・オレンジ	バインヨーグルト 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・バ イン	米・じゃがい も・米油	503	20.9	402	16.8
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	19.8	412	15.9
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・ペ コ・鶏肉・ちくわ・魚肉・ スキムミルク	玉ねぎ・興茸・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	16.3	422	13.1
28 木	黒米ごはん・切干大根みそ汁 ししゃもの胡麻焼き・ココロサラダ・りんご	プリン 煮干し・麦茶	煮干し・ししゃも・ご ま・ハム	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・厚揚げ・米 油	569	20.7	455	16.6
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・バイン	米・米油・薄力粉・パン 粉・じゃがいも・生ク リーム	545	18.8	436	15.0
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・興茸・人参・バナナ	米・じゃがい も・せんべい	510	18.4	408	14.7
						12.8	1.6	10.2	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。

※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♪

(3~5歳) (1~2歳)