

11月 給食献立表

8.17.22日はふりかけが出ます



乳児(0歳、1歳、2歳クラス)です。栄養量は主食が入った量です。
 幼児(3歳、4歳、5歳クラス)です。家庭から主食を持参しますので
 栄養量には含まれていません。
 献立は都合により変更することがあります。
 だしは煮干し粉、厚削り節、鶏ガラ等料理に合わせて使用しています。
 米=はいが精米、油=紅花油、揚げ油=米油、さとう=きび砂糖



日	乳児		幼児		栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ	塩分	幼児 熱量 蛋白 脂質 塩分	乳児 熱量 蛋白 脂質 塩分	単位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品
1 火	プレーン ヨーグルト ごはん	マーボー豆腐 中華風わかめスープ	乳飲料 骨太ごはん		熱量 349 蛋白 18.9 脂質 12.0 塩分 1.7	463 20.5 12.8 1.5	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 豆腐 みそ わかめ 桜えび ちりめんじゃこ	米 油 さとう ごま油 でんぷん	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たけのこ はくさい 小松菜
2 水	牛乳 ごはん	メルルーサの変わりパン粉焼き マカロニソテー 野菜スープ	牛乳 こんこんずし		熱量 376 蛋白 19.7 脂質 12.7 塩分 1.8	481 20.7 14.3 1.6	kcal g g g	牛乳 白身魚 チーズ 油あげ	米 マヨネーズ 油 パン粉 マカロニ でんぷん さとう	パセリ たまねぎ キャベツ もやし にんじん
3 木	 <h2 style="font-size: 2em; margin: 0;">文化の日</h2>									
4 金	牛乳 ごはん	凍り豆腐とごぼうの炒め煮 じゃがいもとチンゲン菜のみそ汁	牛乳 あずきサンド	塩分	熱量 382 蛋白 17.0 脂質 17.2 塩分 1.7	486 18.8 18.0 1.5	kcal g g g	牛乳 凍り豆腐 豚肉 みそ 小豆	米 油 ごま油 さとう でんぷん じゃがいも パン バター	ごぼう にんじん チンゲン菜
5 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 白菜とえのきのみそ汁	麦茶 果物 お菓子等		熱量 134 蛋白 6.7 脂質 4.9 塩分 1.3	288 10.6 8.3 1.1	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ 	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース はくさい えのきだけ
7 月	牛乳 ごはん	鶏肉とコーンの煮こみ スパゲッティソース	牛乳 ふかしいも		熱量 367 蛋白 19.0 脂質 11.5 塩分 1.0	474 20.3 13.5 0.9	kcal g g g	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 小麦粉 油 バター さとう スパゲティ さつまいも	にんにく たまねぎ トマトピューレ ホールコーン グリーンピース ピーマン キャベツ
8 火	プレーン ヨーグルト ごはん	里芋とこんにゃくのそぼろ煮 なめこ汁 青のりふりかけ	乳飲料 しよっぺめし		熱量 324 蛋白 14.2 脂質 8.0 塩分 1.5	444 16.7 9.6 1.4	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 豆腐 みそ わかめ 青のり粉 削り節 油あげ	米 さといも 油 さとう でんぷん	にんじん つきこん たまねぎ グリンピース なめこ
9 水	牛乳 ごはん	鶏肉と野菜のクリーム煮 キャベツとツナのサラダ マスカットゼリー	牛乳 和風スパ ゲッティ		熱量 397 蛋白 24.1 脂質 13.6 塩分 1.6	498 24.4 14.7 1.4	kcal g g g	牛乳 鶏肉 ツナ缶 スキムミルク ベーコン	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 スパゲティ ゼリー	にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー キャベツ しめじ ピーマン
10 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	さわらのごまみそ焼き 人参の含め煮 じゃがいもと白菜の汁もの	牛乳 ひじき入りド ライカレー		熱量 388 蛋白 20.8 脂質 15.5 塩分 1.6	498 21.4 15.3 1.3	kcal g g g	牛乳 ヨーグルト さわら みそ 豚肉 ひじき	米 さとう ごま じゃがいも 油	にんじん はくさい にんにく たまねぎ ピーマン オレンジジュース
11 金	牛乳 ごはん	生あげのケチャップ炒め 洋風かき卵汁	牛乳 チーズト ースト		熱量 393 蛋白 19.2 脂質 20.4 塩分 1.8	495 20.3 20.4 1.6	kcal g g g	牛乳 豚肉 生あげ ベーコン チーズ 卵 わかめ	米 油 さとう じゃがいも でんぷん パン バター マヨネーズ	たまねぎ にんじん パセリ いんげん
12 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが キャベツとチンゲン菜の汁もの	麦茶 果物 お菓子等		熱量 140 蛋白 7.1 脂質 5.7 塩分 1.2	293 10.9 8.8 1.1	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ 	米 じゃがいも さとう 油	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ チンゲン菜
14 月	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 白菜とわかめのみそ汁	牛乳 カルシウム おやき		熱量 371 蛋白 17.3 脂質 15.8 塩分 2.0	477 18.7 16.7 1.7	kcal g g g	牛乳 卵 豚肉 わかめ みそ 青のり粉 ちりめんじゃこ	米 油 さとう 春雨 ごま油 ごま 小麦粉	しょうが たけのこ もやし 小松菜 にんじん はくさい えのきだけ
15 火	プレーン ヨーグルト ごはん	オーロラシチュー 大根のサラダ 	乳飲料 カレーうどん		熱量 400 蛋白 18.3 脂質 15.0 塩分 2.2	504 20.1 15.1 1.9	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 スキムミルク	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 乾麺 でんぷん	たまねぎ にんじん パセリ だいこん きゅうり

日	乳児		幼児		栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ	幼児	乳児	単位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品	
16 水	牛乳 ごはん	ぶりの照り焼き 白菜のけずり節和え じゃがいもとえのきのみそ汁	牛乳 ウイナー ピラフ	熱量 428	523	kcal	牛乳 ぶり 削り節 油あげ みそ ウイナー	米 さとう 油 じゃがいも	はくさい えのきだけ たまねぎ ホールコーン	
17 木	プレーン ヨーグルト ごはん	おでん風煮 キャベツともやしのみそ汁 けずり節ふりかけ	乳飲料 コーンマフィン	熱量 310	433	kcal	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 ちくわ こんぶ はんぺん みそ 牛乳 削り節 青のり粉 卵	米 さといも 小麦粉 さとう バター 油	にんじん だいこん こんにゃく キャベツ 小松菜 クリームコーン ホールコーン	
18 金	牛乳 ごはん	凍り豆腐とごぼうの炒め煮 じゃがいもとテンゲン菜のみそ汁 	牛乳 あずきサンド	熱量 382	486	kcal	牛乳 凍り豆腐 豚肉 みそ 小豆	米 油 ごま油 さとう でんぷん じゃがいも パン バター	ごぼう にんじん テンゲン菜 	
19 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 白菜とえのきのみそ汁	麦茶 果物 お菓子等	熱量 134	288	kcal	牛乳 豚肉 みそ	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース はくさい えのきだけ	
21 月	牛乳 ごはん	鶏肉とコーンの煮こみ スパゲッティソース	牛乳 ふかしいも	熱量 367	474	kcal	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 小麦粉 油 バター さとう スパゲティ さつまいも	にんにく たまねぎ トマトピューレ ホールコーン グリーンピース ピーマン キャベツ	
22 火	プレーン ヨーグルト ごはん	里芋とこんにゃくのそぼろ煮 なめこ汁 青のりふりかけ	乳飲料 しよっぺめし	熱量 324	444	kcal	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 豆腐 みそ わかめ 青のり粉 削り節 油あげ	米 さといも 油 さとう でんぷん	にんじん つきこん たまねぎ グリンピース なめこ	
23 水	 勤労感謝の日 									
24 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	さわらのごまみそ焼き 人参の含め煮 じゃがいもと白菜の汁もの	牛乳 ひじき入りド ライカレー	熱量 388	498	kcal	牛乳 ヨーグルト さわら みそ 豚肉 ひじき	米 さとう ごま じゃがいも 油	にんじん はくさい にんにく たまねぎ ピーマン オレンジジュース	
25 金	牛乳 ごはん	生あげのケチャップ炒め 洋風かき卵汁	牛乳 チーズトースト	熱量 393	495	kcal	牛乳 豚肉 生あげ ベーコン チーズ 卵 わかめ	米 油 さとう じゃがいも でんぷん パン バター マヨネーズ	たまねぎ にんじん パセリ いんげん	
26 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが キャベツとテンゲン菜の汁もの	麦茶 果物 お菓子等	熱量 140	293	kcal	牛乳 豚肉 みそ	米 じゃがいも さとう 油	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ テンゲン菜	
28 月	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 白菜とわかめのみそ汁	牛乳 カルシウム おやき	熱量 371	477	kcal	牛乳 卵 豚肉 わかめ みそ 青のり粉 ちりめんじゃこ	米 油 さとう 春雨 ごま油 ごま 小麦粉	しょうが たけのこ もやし 小松菜 にんじん はくさい えのきだけ	
29 火	プレーン ヨーグルト ごはん	オーロラシチュー 大根のサラダ 	乳飲料 カレーうどん	熱量 400	504	kcal	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 スキムミルク	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 乾麺 でんぷん	たまねぎ にんじん パセリ だいこん きゅうり	
30 水	牛乳 ごはん	ぶりの照り焼き 白菜のけずり節和え じゃがいもとえのきのみそ汁	牛乳 ウイナー ピラフ	熱量 428	523	kcal	牛乳 ぶり 削り節 油あげ みそ ウイナー	米 さとう 油 じゃがいも	はくさい えのきだけ たまねぎ ホールコーン	
お誕生会	牛乳	ビビンバ わかめと大根の汁もの 	牛乳 ピザトースト	熱量 585	528	kcal	牛乳 豚肉 卵 わかめ ベーコン チーズ	米 ごま油 油 さとう パン バター ごま でんぷん	にんにく しょうが にんじん たけのこ 小松菜 もやし だいこん たまねぎ ピーマン トマト缶 トマトピューレ	