



11月 献立一覧表



| 日 | 全 児 | | 1,2歳児 | | 材 料 (分 類 : 六つの基礎食品) | | | | | | 栄養価 上段: 以上児 下段: 未満児 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------|--|----------------------------|------------|---------------------|-----------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|---|--|--|----------------|--------------|---------------|------------|----------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------|---------|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|-----|------|------|----|-------|-----|------|----|-----|-----|-----|-----|------|------|----|-------------|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|-----|------|-----|----|-------|-----|------|------|-----|-----|-----|-----|------|-----|----|
| | 献 立 名 | | 主食 | 午前 おやつ | 血や肉、骨のもと になるもの | | 体の調子を整える もとななるもの | | 熱や力のもとに なるもの | | エネルギー Kcal | たん ばく 質g | 脂質 g | 加ゆ ぬ mg | 鉄 mg | 食塩 相当 量g | ビ タ ミ ン | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | A | B1 | B2 | C | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 火 | 14 月 | サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ | 牛乳 クッキー | パン | 牛乳 | 鮭 | 牛乳 スライス | 人参 パセリ ほうれん草 | 玉葱 キャベツ スイートコーン | ロールパン・マカロニ・小麦粉 スープの素・酒・醤油 酢・砂糖・クッキー | サラダ油 バター | 428 523 | 18.6 21.6 | 19.5 22.3 | 299 344 | 1.1 1 | 1.7 1.9 | 366 324 | 0.22 0.26 | 0.5 0.52 | 23 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 水 | 22 火 | 豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁 | 牛乳 丸ボーロ | ごはん | 牛乳 | 豚ヒレ 油揚げ 味噌 | 牛乳 煮干し | 人参 生姜・キャベツ 玉葱・葱 | 米・片栗粉・醤油 酢・砂糖 丸ボーロ | サラダ油 | 393 511 | 23.4 23.8 | 16.8 16.8 | 271 305 | 1.7 1.5 | 1.2 1 | 103 113 | 0.88 0.77 | 0.43 0.46 | 18 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 金 | 17 木 | 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮 | 牛乳 *ミルクもち | ごはん | 牛乳 | 豚肉・豆腐 味噌・油揚げ 黄粉 | 牛乳・出し昆布 干ひじき・煮干し スライス・鉄強化牛乳 | 人参 大根・ごぼう 白菜・葱 | 米・里芋・砂糖 醤油・片栗粉 | サラダ油 | 365 486 | 18.3 19.7 | 16.1 16.2 | 407 417 | 2.5 2.2 | 1.4 1.1 | 144 147 | 0.3 0.3 | 0.39 0.42 | 8 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 土 | 19 土 | かやくうどん バナナ | 牛乳 せんべい | ①なし ②パン | 牛乳 | 牛肉 油揚げ かまぼこ | 牛乳 煮干し 出し昆布 | 人参 ほうれん草 | バナナ | 乾めん・砂糖・醤油 せんべい | サラダ油 | 467 474 | 18.3 19.5 | 13.4 15.2 | 277 331 | 1.8 1.6 | 1.8 1.8 | 218 236 | 0.19 0.19 | 0.35 0.41 | 18 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 月 | 21 月 | れんこん入りのハンバーグ トマト コーンとキャベツの豆乳スープ | 牛乳 あられ おやついりこ | パン | 牛乳 | 鶏ひき肉 味噌 豆乳 | 牛乳 おやついりこ | 人参 トマト パセリ | 玉葱・れんこん スイートコーン キャベツ | ロールパン・パン粉 片栗粉・スープの素 あられ | サラダ油 | 372 476 | 20.2 22.5 | 15.9 19.6 | 255 312 | 2 1.8 | 1.6 1.7 | 154 154 | 0.22 0.22 | 0.37 0.42 | 26 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 火 | 30 水 | カレー ヨーグルトサラダ | 牛乳 *りんごとレーズンの 米粉蒸しパン | ごはん | 牛乳 | 牛肉 豆乳 | 牛乳 スライス プレーンヨーグルト | 人参 玉葱・りんご ミカ缶・白桃缶 バナナ・レーズン | 米・じゃがいも・スープの素 カレールー・小麦粉・砂糖 米粉・ベーキングパウダー | サラダ油 | 522 614 | 15.6 17.6 | 21 20 | 283 315 | 1.2 1.2 | 0.9 0.8 | 210 198 | 0.23 0.25 | 0.43 0.46 | 36 29 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 水 | 25 金 | 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁 | 牛乳 ビスケット | ごはん | 牛乳 | 鶏肉 | 牛乳 煮干し 出し昆布 | ブロッコリー チゲソウイ 人参 | 玉葱 | 米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油 砂糖・ビスケット | サラダ油 | 395 514 | 19.8 20.9 | 20 19.4 | 313 340 | 1.5 1.3 | 1.7 1.5 | 166 162 | 0.2 0.21 | 0.43 0.48 | 45 37 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 木 | 29 火 | 魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁 | 牛乳 おかき | ごはん | 牛乳 | 鯖 赤味噌 | 牛乳 煮干し 出し昆布 | 人参 生姜・大根・白菜 葱・玉葱 | 米・砂糖・醤油・酒 みりん・おかき | サラダ油 | 371 491 | 20 20.9 | 15.7 15.8 | 274 308 | 1.7 1.6 | 2.1 1.7 | 218 205 | 0.22 0.23 | 0.42 0.45 | 14 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 金 | 24 木 | 八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ | 牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう | ごはん | 牛乳 | 豚肉 かまぼこ | 牛乳 | 人参 さやいんげん | キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱 | 米・スープの素・砂糖 醤油・片栗粉 鉄強化ウエハース・かりんとう | サラダ油 ごま油 | 338 465 | 13.3 15.7 | 11.1 12.2 | 233 275 | 1 0.9 | 1.8 1.5 | 206 195 | 0.37 0.35 | 0.36 0.42 | 43 36 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 土 | 26 土 | イタリアンスパゲッティ 野菜スープ | 牛乳 サブレ | パン | 牛乳 | ベーコン | 牛乳 粉チーズ | 人参 ピーマン 小松菜 | 玉葱 セリ キャベツ | ロールパン・スパゲッティ ケチャップ・ウスターソース スープの素・サブレ | サラダ油 バター | 449 463 | 13.7 15 | 17.7 18.9 | 253 300 | 1.4 1.3 | 2.2 2.1 | 199 209 | 0.23 0.24 | 0.33 0.39 | 28 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 火 | 28 月 | 開花煮 麩のみそ汁 | 牛乳 *ふかしいも | ごはん | 牛乳 | 豆腐・鶏肉 竹輪・味噌 卵 | 牛乳 干若布 煮干し | 人参 さやいんげん | 玉葱 葱 | 米・砂糖・醤油 ふ・さつまいも | サラダ油 | 406 518 | 20.2 21 | 21 20.1 | 523 507 | 4.3 3.6 | 1.8 1.5 | 209 198 | 0.55 0.5 | 0.89 0.82 | 6 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 金 | | レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ | 牛乳 かりんとう | ごはん | 牛乳 | 鶏レバー | 牛乳 | 人参 ピーマン | 玉葱・えのき茸 キャベツ スイートコーン | 米・じゃがいも・ウスターソース ケチャップ・酒・スープの素 醤油・かりんとう | ピーナッツ サラダ油 | 363 488 | 17.9 19.3 | 15.7 16.1 | 205 255 | 4.4 3.8 | 1.4 1.2 | 5768 4645 | 0.35 0.33 | 1.03 0.95 | 39 32 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 誕生会 16 水 | | 森のごはん・白身魚のいそべ揚げ ブロッコリーのごまあえ 玉ねぎのすまし汁・みかん | 固形ヨーグルト | | 牛乳 | 白身魚 | 牛乳・出し昆布 青のり・干若布 煮干し・固形ヨーグルト | 人参 さやいんげん ブロッコリー | しめじ・生椎茸 玉葱・葱 みかん | 米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・砂糖 | サラダ油 すりごま | 467 428 | 21.8 19.9 | 10.1 10.9 | 219 263 | 2 1.4 | 2.1 1.9 | 146 147 | 0.28 0.25 | 0.3 0.37 | 66 53 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ※3歳以上児は麺類の時も主食の用意をお願いします。 ※16日(水)は誕生会ですので、主食はいりません。 | | | | | | | | | | | ※平均栄養価は行事食を除く。 ※延長の栄養価は含まない。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | <table border="1"> <tr> <td rowspan="2">以上 児</td> <td>基準量</td> <td>400</td> <td>15</td> <td>18</td> <td>270</td> <td>2.1</td> <td>1.6</td> <td>225</td> <td>0.28</td> <td>0.35</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>408</td> <td>18.3</td> <td>17</td> <td>304</td> <td>1.9</td> <td>1.6</td> <td>441</td> <td>0.33</td> <td>0.47</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">未 満 児</td> <td>基準量</td> <td>480</td> <td>19</td> <td>16</td> <td>200</td> <td>2.3</td> <td>1.5</td> <td>200</td> <td>0.25</td> <td>0.3</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>503</td> <td>19.8</td> <td>17.8</td> <td>338</td> <td>1.7</td> <td>1.5</td> <td>388</td> <td>0.32</td> <td>0.5</td> <td>21</td> </tr> </table> | | | | | | | | | | | 以上 児 | 基準量 | 400 | 15 | 18 | 270 | 2.1 | 1.6 | 225 | 0.28 | 0.35 | 20 | 平均栄養価 | 408 | 18.3 | 17 | 304 | 1.9 | 1.6 | 441 | 0.33 | 0.47 | 25 | 未 満 児 | 基準量 | 480 | 19 | 16 | 200 | 2.3 | 1.5 | 200 | 0.25 | 0.3 | 20 | 平均栄養価 | 503 | 19.8 | 17.8 | 338 | 1.7 | 1.5 | 388 | 0.32 | 0.5 | 21 |
| 以上 児 | 基準量 | 400 | 15 | 18 | 270 | 2.1 | 1.6 | 225 | 0.28 | 0.35 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 平均栄養価 | 408 | 18.3 | 17 | 304 | 1.9 | 1.6 | 441 | 0.33 | 0.47 | 25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 未 満 児 | 基準量 | 480 | 19 | 16 | 200 | 2.3 | 1.5 | 200 | 0.25 | 0.3 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 平均栄養価 | 503 | 19.8 | 17.8 | 338 | 1.7 | 1.5 | 388 | 0.32 | 0.5 | 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |