



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 もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		I補 キ- Kcal	たん ばく 質g	脂質 g	加鈣 mg	鉄 mg	食塩 相当 量g	ビ タ ミ ン				
					1	2	3	4	5								6		A	B1	B2
1	21	豚肉の南蛮漬 ボイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	ごはん	牛乳	豚ヒシ 油揚 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱 玉葱・キャベツ	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・サブレ	サラダ油	421	23.4	19.4	274	1.7	1.2	97	0.88	0.43	18	
	水										533	23.8	18.8	308	1.5	1	108	0.77	0.45	15	
2	17	魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	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・玉葱 葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・おかき	サラダ油	370	19.5	15.6	260	1.5	2.1	218	0.22	0.42	14	
	木										490	20.5	15.8	297	1.5	1.7	205	0.23	0.45	12	
4	18	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	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 ウスターソース・ケチャップ スープの素・丸ボーロ	サラダ油 バター	423	13.6	15.1	248	1.3	2.2	235	0.22	0.33	28	
	土										442	15	16.9	295	1.2	2.1	238	0.24	0.4	26	
6	20	開花煮 麩のみそ汁	ごはん	牛乳	豆腐・鶏肉 竹輪・卵 味噌	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 強化ウハス・かりんとう	サラダ油	406	20.2	21	523	4.3	1.8	209	0.55	0.89	6	
	月										518	21	20.1	507	3.6	1.5	198	0.5	0.82	5	
7		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	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 クラッカー	ピーナッツ サラダ油	372	18.1	17.9	228	4.3	1.6	5768	0.35	1.03	39	
	火										496	19.5	17.8	273	3.6	1.3	4645	0.32	0.95	32	
8	22	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	ごはん	牛乳	豚肉・豆腐 味噌・油揚 黄粉	牛乳・出し昆布 干ひじき・煮干し スチミル・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	363	17.4	15.6	394	2.3	1.4	180	0.3	0.4	11	
	水										483	18.9	15.9	406	2	1.1	175	0.3	0.42	10	
9	24	サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	パン	牛乳	鮭	牛乳 スキムミルク	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・砂糖 酢・クッキー	サラダ油 バター	428	18.6	19.5	299	1.1	1.7	366	0.22	0.5	23	
	木										523	21.6	22.3	344	1	1.9	324	0.26	0.52	19	
10	28	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	ごはん	牛乳	鶏肉 豆乳	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ブロッコリー ブロッコリー 人参	玉葱 レーズン りんご	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油・砂糖 米粉・ベネチアパスタ	サラダ油	444	20.2	20.5	276	1.5	1.7	162	0.19	0.4	45	
	金										553	21.3	19.8	310	1.4	1.5	159	0.2	0.44	37	
11	25	かやくうどん バナナ	未なし 以パン	牛乳	牛肉 油揚 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	18.3	13.4	277	1.8	1.8	218	0.19	0.35	18	
	土										474	19.5	15.2	331	1.6	1.8	236	0.19	0.41	16	
13	27	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	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 スープの素・片栗粉 あられ	サラダ油	360	20.2	15.4	249	1.8	1.6	159	0.2	0.37	28	
	月										468	22.6	18.9	307	1.7	1.6	157	0.22	0.42	23	
14	29	八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	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 片栗粉・醤油 14日さつまいも・29日クラッカー	サラダ油 ごま油	367	13.2	17	227	1	1.8	205	0.36	0.35	38	
	火										488	15.6	17	270	0.9	1.5	195	0.34	0.41	32	
15	30	カレー ヨーグルトサラダ	ごはん	牛乳	牛肉	牛乳 スキムミルク プレーヨーグルト	人参	玉葱 ミカド・白桃缶 バナナ	米・じゃがいも カレールウ・スープの素 ビスケット	サラダ油	469	16.3	19.1	351	1.5	2	187	0.26	0.5	32	
	水										572	18.1	18.5	370	1.4	1.6	179	0.27	0.52	26	
誕生会 16 木		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		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	21.8	10.1	219	2	2.1	146	0.28	0.3	66	
											428	19.9	10.9	263	1.4	1.9	147	0.25	0.37	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(木)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。											
										以上児	基準量	400	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
										平均栄養価	409	18.3	17.4	304	1.9	1.7	445	0.33	0.47	24	
										未満児	基準量	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
										平均栄養価	504	19.8	18.1	338	1.7	1.6	391	0.32	0.5	21	