

献立表

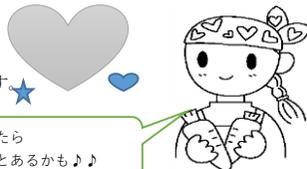
日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
02 (月)	牛肉の混ぜ寿司 キャベツとみずなの土佐和え 生麩のすまし汁 オレンジゼリー	米 ▲蒸しばんM I X 三温糖 ■生麩	▲牛乳、牛肉 ◆豆腐、粒あん、だしかつお 糸かつお	人参、えのきたけ ごぼう、水菜 キャベツ、三度豆 三つ葉、こんぶ	酢、しょうゆ みりん しお	ヨーグ 牛乳 抹茶あんまん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	582 kcal 19.7 g 11.4 g 254 mg
04 (水)	コロッケバーガー バナナ オレンジジュース	じゃが芋 ▲パンズ ■なたね油	▲牛乳	バナナ キャベツ 人参 パセリ	ウスターソース しお こしょう	ヨーグ 牛乳 こふきいも	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	582 kcal 10.6 g 20.5 g 169 mg
05 (木)	ご飯 ちゃんこ煮 キャベツとみずなの土佐和え ピーチゼリー	米、片栗粉 さつまいも 三温糖 上新粉 マロニー	▲牛乳、◆豆腐 鶏ミンチ、◆あげ だしかつお 糸かつお	キャベツ、白菜 人参、大根、水菜 れんこん、青ねぎ 塩昆布 しょうが	しょうゆ みりん しお	動物ビスケット 牛乳 スイートポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	589 kcal 20.9 g 12.2 g 321 g
06 (金)	パン きのこシチュー かぶのサラダ プチゼリー	■無塩ロールパン さつまいも、米 米粉、三温糖 ひまわり油	▲牛乳、◆豆乳 鶏肉、 ◆あげ ◆高野豆腐	玉ねぎ、ごぼう かぶ、ごぼう まいたけ、水菜 しめじ、しいたけ 千切大根、しょう	しょうゆ しお す パイヨン こしょう	ヨーグ 牛乳 高野ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	539 kcal 19.6 g 14.0 g 233 mg
09 (月)	ご飯 鶏肉の梅みそ焼き キャベツの土佐和え いもっこ汁	米、さといも ■小麦粉、白玉粉 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳、鶏肉 ◆豆腐、◆あげ ちくわ(卵・乳 無) みそ、だしかつお	キャベツ、しょう 水菜、小松菜 れんこん、大根 青ねぎ 土しょうが	しょうゆ みりん しお	ヨーグ 牛乳 れんこんチヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	516 kcal 24.4 g 10.2 g 237 mg
10 (火)	ご飯 さわらの照り焼き 千草和え 玉麩のみそ汁	米 白玉粉 ひまわり油 三温糖 ■玉麩	▲牛乳、さわら ◆豆腐、みそ ◆あげ だしかつお	キャベツ、人参 白菜、玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ わかめ	しょうゆ みりん しお	キャンディチーズ 牛乳 抹茶もちもちパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	539 kcal 22.6 g 12.0 g 215 mg
11 (水)	きのこピラフ 大根サラダ ポークビーンズ	米、じゃが芋 白玉粉 上新粉 なたね油 オリーブ油	▲牛乳、豚肉 ◆大豆(ゆで) こしあん ◆豆腐 ベーコン	玉ねぎ、大根 人参、しめじ 水菜、しいたけ ダイストマト缶 ホールコーン	ケチャップ パイヨン 白ワイン しょうゆ しお、こしょう	ヨーグ 牛乳 梅が枝餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	549 kcal 18.2 g 16.5 g 208 mg
12 (木)	ご飯 鶏肉のアンダレス きゅうりの和え物 コールスロースープ	米、 片栗粉 なたね油 三温糖	鶏肉 ベーコン 糸かつお	キャベツ きゅうり、人参 玉ねぎ パセリ 土しょうが	ケチャップ しょうゆ ソース類 パイヨン しお、こしょう	米粉のおやつ 白ブドウジュース みかんタルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	570 kcal 16.4 g 13.8 g 50 mg
13 (金)	ご飯 鮭の塩焼き キャベツとほうれん草の磯香和え さつまいものみそ汁	米 ▲食パン さつまいも 三温糖	▲牛乳、鮭 ツナ、◆あげ みそ だしかつお	キャベツ、人参 玉ねぎ、水菜 青ねぎ、パセリ 刻みり	しょうゆ	ヨーグ 牛乳 ツナトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	599 kcal 26.7 g 18.0 g 222 mg

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
16 (月)	ご飯 秋野菜カレー ひじきサラダ プチゼリー	米 さつまいも ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐	人参、玉ねぎ きゅうり、南瓜 きゃべつ、しめじ コーン、ひじき しょうが、にんに	カレールー ケチャップ 醤油、酢 しお、こしょう パイヨン	ヨーグ 牛乳 キャロットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	606 kcal 16.5 g 15.0 g 224 mg
17 (火)	ご飯 ぶどうゼリー さわらのきのこ味噌焼き 白菜と水菜の土佐和え あったか汁	米 ■マカロニ 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 さわら、ベーコン みそ、◆あげ 片栗粉 糸かつお	白菜、まいたけ 大根、玉ねぎ 水菜、青ねぎ ピーマン、しいたけ	ケチャップ みりん しょうゆ しお	おせんべい 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	562 kcal 25.3 g 14.0 g 221 mg
18 (水)	ご飯 鶏肉の照焼 キャベツと水菜の磯香和え 雪見汁	米 ▲蒸しパンM I X ■粒 三温糖	▲牛乳、鶏肉 豆腐、だしかつお ▲チーズ ▲バター	キャベツ、大根 人参、水菜 三つ葉、にんにく 刻みり	しょうゆ みりん しお	ヨーグ 牛乳 チーズのスコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	535 kcal 25.5 g 13.9 g 285 mg
19 (木)	豚丼 甘酢和え とうふのみそ汁	米 ▲食パン 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳、豚肉 ベーコン、◆あげ みそ ちりめんじゃこ だしかつお	玉ねぎ、しめじ キャベツ、人参 ねぎ、ピーマン 三度豆、わかめ ダイストマト缶	だし汁、しょうゆ ケチャップ、酢 みりん、しお	動物ビスケット 牛乳 ピザトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	661 kcal 24.6 g 17.5 g 250 mg
20 (金)	ご飯 鮭フライ 水菜のサラダ オニオンスープ	さつまいも、米 ■小麦粉、片栗粉 ■パン粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 鮭、ベーコン ツナ	キャベツ 人参、玉ねぎ 水菜、パセリ	しょうゆ 酢 パイヨン しお、こしょう	ヨーグ 牛乳 焼き芋	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	583 kcal 20.8 g 17.4 g 208 mg
24 (火)	ご飯 野菜ゼリー 鮭の幽庵焼き キャベツと小松菜の土佐和え 豚汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳、鮭 ◆豆腐、豚肉 みそ、だしかつお 糸かつお	キャベツ、人参 大根、小松菜 ごぼう、青ねぎ	だし汁 しょうゆ みりん しお	キャンディチーズ 牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	598 kcal 27.1 g 9.3 g 238 mg
25 (水)	ご飯 タンドリーチキン キャベツの和え物 飛鳥汁	米 ■小麦粉 さつまいも 三温糖	▲牛乳、鶏肉 ◆豆腐、豚肉 ◆あげ、みそ だしかつお 糸かつお	キャベツ、人参 大根、水菜 ごぼう、青ねぎ にんにく	しょうゆ、しお 白ワイン カレールー パセリ粉 こしょう	ヨーグ 牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	575 kcal 25.3 g 15.1 g 247 mg
26 (木)	ご飯 鯛の西京焼き 白菜と水菜の塩こんぶ和え たぬき汁	米 三温糖 片栗粉	▲牛乳、鯛 ◆あげ、みそ ちりめんじゃこ だしかつお 糸かつお	白菜、人参 水菜 えのきたけ、 青ねぎ、千切大根 塩昆布、しょうが	しょうゆ みりん しお	米粉のおやつ 牛乳 切り干しごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	610 kcal 26.4 g 12.7 g 230 mg
27 (金)	パン ミーツバゲティ コンソメスープ	■無塩ロールパン ■スバゲティ ■小麦粉、三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳、牛ミンチ ◆豆腐 ベーコン	玉ねぎ、人参 ダイストマト缶 パセリ しょうが にんにく	ケチャップ ソース類 しょうゆ、しお パイヨン こしょう	ヨーグ 牛乳 しょうじ茶蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	607 kcal 20.0 g 16.8 g 207 g
30 (月)	ご飯 すき焼き風煮 切干大根のみそ汁 りんごゼリー	米、米粉 三温糖、マロニー ■粒 なたね油 ひまわり油	▲牛乳、牛肉 ◆豆腐、みそ だしかつお	玉ねぎ、白菜 えのきたけ、人参 青ねぎ、白ねぎ しいたけ、わかめ 千切大根	しょうゆ みりん す しお	ヨーグ 牛乳 ココア米粉蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	611 kcal 21.0 g 14.7 g 244 mg

ラッキーにんじんとは？、ハートや星型に抜いたにんじんの事

中でも『超ラッキーにんじん(大きなハート)』が入っていたらメニューのリクエストができます。
給食を楽しく、好き嫌いをなく楽しんでもらうのが狙いで始まったラッキーにんじん。
子どもたちは毎月あるラッキーにんじんの日をとても楽しみにしてくれています。
「やったー！ラッキーにんじん当たったー！！」「今日は入ってへんかったー。」
「超ラッキーにんじんは〇〇ちゃんやでー！」とお部屋を見に行くの大盛り上がり。
お家でも苦手なおかずなどにラッキーにんじんを入れてみてはいかがでしょうか？

当たったら
いいことがあるかも♪



献立の平均栄養価	3歳以上児(1日の45%提供)	エネルギー 571Kcal	蛋白質 22.3g	脂質 15.9g	カルシウム 229mg	鉄分 2mg
	3歳未満児(1日の50%提供)	エネルギー 496Kcal	蛋白質 19.1g	脂質 12.8g	カルシウム 240mg	鉄分 3mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●(卵)・▲(乳製品)・■(小麦)・◆(その他)マークはアレルギー食材です。

※ 11月27日(金)のミーツバゲティは、10月ラッキー人参であつた子からの、リクエストメニューです。

