

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
01 — 火 —	幼児 お弁当 (豚丼・甘酢和え とうふのみそ汁 オレンジジュース(幼児のみ))	 片栗粉 米 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 豚肉 みそ、◆油揚げ ◆豆腐 ちりめんじゃこ かつおぶし	ねぎ、人参 三度豆、わかめ 玉ねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢、食塩 みりん	おせんべい 牛乳 FMスイートポテト	エネルギー 202 kcal たんぱく質 5.1 g 脂 質 6.5 g カルシウム 209 mg
02 — 水 —	ご飯 プチゼリー 鶏肉のBBQソース キャベツとみずなの磯香和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	米 じゃが芋 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆厚揚げ みそ かつおぶし	キャベツ、人参 玉ねぎ、水菜 ねぎ、りんご しょうが、のり にんにく	濃口しょうゆ ワイン みりん	ヨーク 牛乳 じゃが芋もち(しそ)	エネルギー 454 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 9.7 g カルシウム 232 mg
04 — 金 —	ご飯 白身魚の梅みそ焼き 華風和え 切干大根のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ◆ごま油	▲牛乳、鯛 ●卵、▲チーズ みそ ◆油揚げ ▲バター かつおぶし	もやし、人参 きゅうり 切干大根 ねぎ、わかめ しょうが	濃口しょうゆ みりん 酢 食塩	ヨーク 牛乳 チーズのカップケーキ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 17.8 g カルシウム 290 mg
07 — 月 —	牛肉の混ぜ寿司 キャベツとみずなの磯香和え わかめのすまし汁 ぶどうゼリー	米 米粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳、牛肉 ◆豆乳 ◆豆腐 ◆きなこ かつおぶし	キャベツ 人参、ごぼう 水菜、えのきたけ 三度豆、ねぎ こんぶ、わかめ のり	酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 米粉ドーナツ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.8 g カルシウム 253 mg
08 — 火 —	わかめ御飯 鮭の焼き浸し ほうれん草と白菜の信田和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳、鮭 ◆豆腐 ◆油揚げ みそ かつおぶし	人参、白菜 ほうれん草 キャベツ いちごジャム ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 食塩	おせんべい 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 471 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 9.9 g カルシウム 227 mg
09 — 水 —	ご飯 カレーシチュー(ビーフ) みずなのサラダ カラフルポンチ	米 じゃが芋 ◆カクテルゼリー ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳、牛肉 ツナ ◆無調整豆乳 ◆すりごま	玉ねぎ、人参 キャベツ みかん缶、水菜 白桃缶、黄桃缶 コーン にんにく	カレールー ケチャップ、ワイン 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ、パセリ ソース、ブイヨン 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 ツナパン	エネルギー 634 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.6 g カルシウム 253 mg
10 — 木 —	ご飯 豚肉のコーンフレーク焼 キャベツとみずなのごま和え コーンと豆腐のスープ	米 コーンフレーク ■マカロニ 片栗粉 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 豚肉 ◆豆腐 ベーコン ◆すりごま	キャベツ、玉ねぎ 人参 クリームコーン 水菜、ピーマン しょうが にんにく	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ブイヨン、ワイン 食塩、こしょう	おせんべい 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 16.2 g カルシウム 217 mg
11 — 金 —	ご飯 鶏の唐揚げ 甘酢和え 野菜のみそ汁	米 ◆食パン 片栗粉 ■なたね油 三温糖	▲牛乳 鶏肉 みそ ちりめんじゃこ かつおぶし	キャベツ 人参、玉ねぎ きゅうり、ねぎ わかめ、しょうが にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 じゃこトースト(ねぎ)	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 19.4 g カルシウム 197 mg
14 — 月 —	ご飯 鶏肉の香味ソースがけ キャベツとみずなの磯香和え とうふのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鶏肉、◆豆腐 ◆きなこ ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ、人参 玉ねぎ、水菜 ねぎ、りんご しょうが、レモン汁 わかめ、のり にんにく	濃口しょうゆ みりん ワイン 食塩	ヨーク 牛乳 きなこクッキー	エネルギー 508 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 11.9 g カルシウム 218 mg
15 — 火 —	ご飯 ぶりの照り焼き あらめの煮物 じゃがいものみそ汁	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 ぶり ◆豆乳、◆油揚げ 牛肉、さつまあげ ◆油揚げ みそ、かつおぶし	玉ねぎ 人参、三度豆 ねぎ、あらめ にんにく しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 食塩 カレー粉 こしょう	おせんべい 牛乳 カレーパン	エネルギー 562 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 18.3 g カルシウム 223 mg

※ 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11日(金)の鶏の唐揚げは、10月ラッキー人参であった子どもからのリクエストメニューです。

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
16 － 水 －	ご飯 鶏肉の照焼 白菜と水菜の塩こんぶ和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ◆豆乳 みそ かつおぶし	人参 白菜、玉ねぎ 水菜、ねぎ 切干大根 塩昆布 にんにく	濃口しょうゆ みりん	ヨーク 牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 9.4 g カルシウム 238 mg
17 － 木 －	ご飯 鮭のコーン焼き 水菜ともやしのサラダ ミネストローネスープ	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳、鮭 ●卵 ベーコン ツナ ▲バター みそ	人参、玉ねぎ キャベツ トマト缶 クリームコーン もやし、水菜 ごぼう、レーズン	淡口しょうゆ ブイヨン 酢、ワイン 塩こしょう	おせんべい 牛乳 ごぼうのカップケーキ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 12.1 g カルシウム 222 mg
18 － 金 －	ハンバーガー バナナ 野菜ジュース コンソメスープ(0、1歳)	▲■Wパンズ 米 三温糖 片栗粉	▲牛乳	バナナ キャベツ 人参 やきのり 玉ねぎ	ケチャップ ソース、食塩 淡口しょうゆ 塩こしょう ブイヨン	ヨーク 牛乳 塩おにぎり	エネルギー 612 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.4 g カルシウム 177 mg
21 － 月 －	ご飯 すき焼き風煮 切干大根のみそ汁 オレンジゼリー	米 ■マカロニ 三温糖 マロニー ■麩 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 豆腐 ◆きなこ みそ かつおぶし	玉ねぎ、白菜 えのきたけ 人参、ねぎ しいたけ 切干大根 わかめ	濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 13.8 g カルシウム 223 mg
22 － 火 －	ご飯 たぬき汁 さばのみそ煮 鮭の焼き浸し(乳児) キャベツと小松菜の土佐和え	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳 ◆豆乳 ◆油揚げ かつおぶし 鮭	キャベツ 人参、大根 かぼちゃ 小松菜 ねぎ、しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	ミレービスケット 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 253 mg
24 － 木 －	ご飯 鮭の幽庵焼き 甘酢和え 里芋のみそ汁	米 さつまいも さといも 片栗粉 三温糖 メープルシロップ	▲牛乳、鮭 ◆油揚げ みそ ▲バター かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ 大根、人参 きゅうり ねぎ わかめ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酢 食塩	米粉のおやつ 牛乳 さつまいもち	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 11.5 g カルシウム 235 mg
25 － 金 －	パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■パン ■スパゲティ ■小麦粉 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ベーコン	玉ねぎ、人参 キャベツ トマト缶 パセリ しょうが にんにく	ケチャップ、ソース ワイン、ブイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.6 g カルシウム 212 mg
28 － 月 －	ご飯 キャベツメンチカツ わかめサラダ(和) オニオンスープ	米 ▲■蒸しパンミックス 三温糖 片栗粉	▲牛乳、▲バター 国産キャベツ メンチカツ ▲チーズ、ツナ ベーコン ◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン わかめ	淡口しょうゆ 酢 ブイヨン 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 チーズのスコーン	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 21.1 g カルシウム 457 g
29 － 火 －	ご飯 プチゼリー 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 塩鮭 ベーコン ◆油揚げ、みそ かつおぶし	キャベツ 玉ねぎ 人参 水菜 ピーマン ねぎ、のり	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	米粉のおやつ 牛乳 ピザトースト	エネルギー 587 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 18.9 g カルシウム 216 mg
30 － 水 －	ハヤシライス コールスローサラダ カラフルポンチ	米、じゃが芋 ◆カクテルゼリー ■小麦粉 さつまいも 三温糖 ■押麦	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり コーン、白桃缶 黄桃缶、みかん缶 ぶどう缶、三度豆 パセリ	▲■ハヤシルウ ワイン ケチャップ ソース 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 616 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.8 g カルシウム 235 mg

