

2023年11月

## 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		
01 (水)	ご飯 鶏肉のイタリアンソースがけ ビーフンサラダ オニオンスープ	米 ■小麦粉 三温糖 ビーフン ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、ブイヨン ケチャップ、食塩 パセリ、バジル粉 こしょう	ヨーグ 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 10.3 g カルシウム 187 mg
02 (木)	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 米粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 鮭 ◆豆腐、◆豆乳 ◆きなこ、◆油揚げ みそ かつおぶし	人参、白菜 ほうれん草 キャベツ ねぎ わかめ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	おせんべい 牛乳 米粉ドーナツ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 13.1 g カルシウム 244 mg
06 (月)	ご飯 FMキャベツメンチカツ キャベツと小松菜のごま和え たぬき汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 国産キャベツ メンチカツ ◆豆乳、◆油揚げ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ、大根 人参、りんご 小松菜、りんご ねぎ、レモン汁 しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩	ヨーグ 牛乳 アップルケーキ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 427 mg
07 (火)	豆腐のふわふわどんぶり わかめスープ プチゼリー	米 ■◆食パン 三温糖 片栗粉	▲牛乳 ◆豆腐 ◆油揚げ ベーコン ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ しょうが わかめ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 中華味 食塩、こしょう	動物ビスケット 牛乳 じゃこトースト(ねぎ)	エネルギー 519 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.1 g カルシウム 203 mg
08 (水)	ご飯 鶏肉のBBQソース キャベツとみずなの土佐和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲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 レモン汁 にんにく	濃口しょうゆ ワイン みりん 食塩	ヨーグ 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 12.1 g カルシウム 248 mg
09 (木)	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 ■マカロニ 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 ベーコン かつおぶし	人参、キャベツ 玉ねぎ、ごぼう 水菜、ピーマン えのきたけ 三度豆、ねぎ わかめ、のり	ケチャップ、酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ミレービスケット 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.3 g カルシウム 209 mg
10 (金)	ご飯 鶏の唐揚げ 甘酢和え 野菜のみそ汁	米 ■小麦粉 片栗粉 三温糖 なたね油	▲牛乳、鶏肉 ◆豆乳 牛肉、みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、ねぎ、しょうが、にんにく、わかめ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢、食塩 カレー粉 こしょう	ヨーグ 牛乳 カレーパン	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.6 g カルシウム 221 mg
13 (月)	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 ◆豆乳 ◆すりごま	玉ねぎ、人参 キャベツ、水菜 みかん缶、白桃缶 黄桃缶 コーン にんにく	カレールウ、酢 ケチャップ、ワイン 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン 食塩、こしょう	ヨーグ 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
14 (火)	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 クランベリージャム 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鮭 ◆豆乳 ベーコン ツナ	人参、玉ねぎ キャベツ トマト缶 クリームコーン缶 もやし、水菜	淡口しょうゆ ブイヨン、酢 ワイン 塩こしょう パセリ	おせんべい 牛乳 蒸しパン・クランベリー	エネルギー 503 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 9.7 g カルシウム 207 mg
15 (水)	ご飯 鶏肉の照焼 キャベツと小松菜の土佐和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖	▲牛乳、鶏肉 ◆豆腐、●卵 みそ ▲バター かつおぶし	キャベツ、人参 小松菜、ごぼう レーズン ねぎ、わかめ にんにく	濃口しょうゆ みりん	ヨーグ 牛乳 ごぼうのカップケーキ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 11.7 g カルシウム 221 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13日(月)のカレー、10月ラッキー人参であた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 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 (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 ▲■蒸しパンMI X コーンフレーク 片栗粉 三温糖	▲牛乳、豚肉 ◆豆乳、◆豆腐 ▲チーズ ▲バター ◆すりごま	キャベツ クリームコーン缶 玉ねぎ、人参 水菜、しょうが にんにく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ブイヨン、ワイン 食塩 パセリ こしょう	動物ビスケット 牛乳 チーズのスコーン	エネルギー 606 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 19.0 g カルシウム 299 mg
17 (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 ハンバーグ	バナナ キャベツ 人参 やきのり 玉ねぎ	ケチャップ ソース 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
20 (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 506 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 11.9 g カルシウム 213 mg
21 (火)	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 みそ ◆油揚げ ▲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 レモン汁 わかめ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酢 食塩	ミレービスケット 牛乳 さつま芋もち	エネルギー 521 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 11.1 g カルシウム 226 mg
22 (水)	ハヤシライス ビーフンサラダ プチゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ビーフン ■押麦 ◆ごま油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ハム ◆すりごま	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 三度豆	▲■ハヤシルウ 酢、ケチャップ ワイン、ソース 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 594 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 215 mg
24 (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 ウインナー ◆豆乳 ベーコン	玉ねぎ、人参 キャベツ トマト缶 ミニゼリー 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 塩こしょう、パセ リ	ヨーク 牛乳 ウインナーパン	エネルギー 618 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.0 g カルシウム 205 mg
27 (月)	ご飯 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ コールスロースープ	米 ■小麦粉 ■スパゲティ 三温糖 片栗粉 なたね油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆乳、◆豆腐 ◆おから ハム ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ 水菜 ひじき	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん、酢 ブイヨン、食塩 こしょう、パセリ	ヨーク 牛乳 ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 220 mg
28 (火)	ご飯 さばのみそ煮 キャベツと小松菜の土佐和え たぬき汁	米 ■麺 卵・乳なし ひまわり油 片栗粉 三温糖	▲牛乳 さばのみそ煮 豚肉 ◆油揚げ かつおぶし	キャベツ、人参 大根、玉ねぎ 小松菜、ねぎ しょうが 青のり	ソース 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 こしょう みりん	ミレービスケット 牛乳 焼きそば	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 18.3 g カルシウム 233 mg
29 (水)	ご飯 すき焼き風煮 切干大根のみそ汁 オレンジゼリー(P)	米 ■マカロニ 三温糖 マロニー ■麩 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 とうふ ◆きなこ みそ かつおぶし	玉ねぎ 白菜、切干大根 えのきたけ 人参、ねぎ しいたけ 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 505 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.6 g カルシウム 219 mg
30 (木)	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 こしあん さつまあげ ◆油揚げ みそ、▲バター かつおぶし	人参 玉ねぎ 三度豆 ねぎ あらめ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん	おせんべい 牛乳 おしるこケーキ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 18.0 g カルシウム 222 mg

