



11月の献立表



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 － 土 －	御飯 フルーツ メンチカツ せん野菜 豆腐の味噌汁	米、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、絹ごし豆腐、 米みそ(甘みそ)、 いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、 きゅうり、ねぎ、にん じん、生わかめ		牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.2 g カルシウム 320 mg
04 － 火	じゃじゃ麺 おくらとちくわの海苔あえ たまごのスープ フルーツ	七分つき米、生中 華めん、味噌ラーメ ンスープ、片栗粉、 砂糖、ごま油	豚ひき肉、鶏もも肉 、ちくわ、卵、白み そ	りんご、にんじん、 オクラ、ねぎ、ごぼう 、万能ねぎ、まいた け、レタス、しいたけ 、焼きのり	しょうゆ、酒、みり ん、酢、おろしし ょうが、中華だしの 素	牛乳 ビスケット お茶 鶏ごぼうごはん	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 12.8 g カルシウム 189 mg
05 － 水 －	御飯 ほっけの照り焼き すき昆布の煮物 きのこの具たくさん汁	米、しらたき、砂糖	牛乳、ほっけ、木綿 豆腐、さつま揚げ、 油揚げ	バナナ、にんじん、 だいこん、しめじ、ご ぼう、まいたけ、刻 みこんぶ、えのきたけ	かつおだし汁、し ょうゆ、みりん、酒 、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 449 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.4 g カルシウム 348 mg
06 － 木 －	御飯 フルーツ チリコンカン ツナサラダ ゆで卵	米、じゃが芋、マヨ ネーズ、片栗粉、油 、砂糖	卵、豚ひき肉、大豆 (ゆで)、ツナ油漬 缶、しらすがし	なし、キャベツ、に んじん、たまねぎ、 きゅうり、ホールマ ト缶詰、あおのり	ケチャップ、食塩 、カレー粉、おろ しにんにく	牛乳 せんべい お茶 しらすスティック	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.9 g カルシウム 364 mg
07 － 金	御飯 フルーツ たららのカレーフリット 大根サラダ かぶの味噌汁	米、米粉、小麦粉、 油	たら、牛乳、生揚げ 、米みそ(淡色辛み そ)、ベーコン、ビ ザ用チーズ、いわし (煮干し)、無塩パ ター	りんご、だいこん、き ゅうり、かぶ、たま ねぎ、にんじん、コー ン(冷凍)、かぶ・葉	ノンオイル和風ド レッシング、コンソ メ、カレー粉、食 塩、しょうゆ	お茶 ゼリー お茶 チーズリゾット	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 10.9 g カルシウム 164 mg
08 － 土 －	御飯 フルーツ チンジャオロース キャベツの昆布あえ もやしの味噌汁	米、片栗粉、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉(肩)、米 みそ(淡色辛みそ) 、油揚げ	りんご、キャベツ、た けのこ(ゆで)、もや し、にんじん、ピー マン、赤ピーマン、 黄ピーマン、えのき たけ、塩こんぶ	酒、しょうゆ、みり ん、オイスターソ ース、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 453 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.3 g カルシウム 292 mg
10 － 月	御飯 フルーツ 鮭の磯辺焼き 小松菜としめじのおひたし たまねぎの味噌汁	米、米粉、油、片栗 粉、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆 腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	ごまつな、たまねぎ 、にんじん、しめじ 、生わかめ、菊のり 、あおのり、バナナ	しょうゆ、みりん	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 433 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.2 g カルシウム 336 mg
11 － 火 －	親子丼 ひじきサラダ なめこの味噌汁 フルーツ	さつまいも、米、マ ヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉 、絹ごし豆腐、米み そ(甘みそ)、ちくわ 、いわし(煮干し)	たまねぎ、かき、レ タス、きゅうり、ね ぎ、なめこ、にんじ ん、ひじき、キャベツ	かつおだし汁、し ょうゆ、みりん、食 塩、コンソメ	牛乳 ビスケット 牛乳 蒸し芋	エネルギー 633 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 20.5 g カルシウム 392 mg
12 － 水 －	御飯 フルーツ たららのしょうが焼き ツナと玉ねぎのサラダ 厚揚げの味噌汁	米、マヨネーズ、砂 糖	牛乳、たら、生揚げ 、ツナ油漬缶、米み そ(甘みそ)、いわし (煮干し)、かつお節	オレンジ、たまねぎ 、もやし、きゅうり、こ まつな、コーン(冷 凍)、しょうが	めんつゆ・3倍濃 縮、しょうゆ、酒	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 486 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 18.9 g カルシウム 379 mg
13 － 木 －	御飯 フルーツ ミートカレー 春雨サラダ トマト	米、じゃが芋、砂 糖、ビスケット、は るさめ、片栗粉、ご ま油、油	豆乳、牛乳、豚ひき 肉、ヨーグルト(無糖)、卵、生クリーム、 ハム、バター、ゼラ チン	オレンジ、トマト、に んじん、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり 、福神漬、レモン果汁	カレールー、し ょうゆ、酢	牛乳 フルーツ お茶 豆乳ケーキ	エネルギー 658 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 22.0 g カルシウム 235 mg
14 － 金 －	御飯 手巻きすし 鶏汁 フルーツ	いちごショートケー キ、米、しらたき、マ ヨネーズ	牛乳、ウインナー、 卵、鶏もも肉(皮付 き)、ツナ油漬缶、 かにこまぼこ、凍り 豆腐	きゅうり、ごぼう、は くさい、ねぎ、まい たけ、しめじ、にん じん、焼きのり、コー ン(冷凍)		牛乳 せんべい お茶 ケーキ	エネルギー 753 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 36.0 g カルシウム 277 mg
15 － 土 －	あったかそうめん 五目野菜のみそ煮 フルーツ	干しそうめん、さ といも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚 肉(もも)、白みそ	バナナ、たまねぎ、 ほうれんそう、にん じん、ごぼう、れん こん、えのきたけ、 ねぎ、しいたけ	みりん、しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 436 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.2 g カルシウム 295 mg
17 － 月 －	御飯 ほっけの塩焼き ひじきの五目煮 せんべい汁	米、かやきせんべい 、しらたき、砂糖	牛乳、ほっけ、鶏む ね肉、かもめちくわ 、蒸し大豆、油揚げ	オレンジ、キャベツ 、ごぼう、ねぎ、ま いたけ、れんこん、ひ じき	しょうゆ、酒、みり ん、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 454 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 12.2 g カルシウム 315 mg
18 － 火 －	御飯 フルーツ 納豆揚げ 三色おひたし さつまいもの味噌汁	食パン、米、さつま いも、てんぷら粉、 油	牛乳、納豆、鶏ひき 肉、白みそ、油揚げ 、かつお節	バナナ、キャベツ、 ミックスベジタブル(冷 凍)、いちごジャ ム、ねぎ、にんじん 、万能ねぎ、菊のり		牛乳 せんべい 牛乳 いちごジャムパン	エネルギー 772 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 23.9 g カルシウム 385 mg
19 － 水 －	スティックパン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 押し麦のスープ	スティックパン、マカ ロニ・スパゲティ、 小麦粉、フレンチド レッシング(分離型) 、押麦、パン粉、油	牛乳、鶏もも肉、豚 肉(ばら)、バター、 粉チーズ	バナナ、ブロッコ リー、にんじん、たま ねぎ、はくさい、コー ーン缶、しいたけ、 えだまめ(冷凍)、マ ッシュルーム缶	しょうゆ、コンソメ 、中華だしの素、酒 、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 23.8 g カルシウム 358 mg

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	
20 － 木 －	御飯 フルーツ チキンカツカレー チョレギサラダ 福神漬け	米、じゃが芋、白 玉粉、油、パン粉、 小麦粉、砂糖、ご ま油	牛乳、鶏むね肉、 鶏ひき肉、絹ごし豆 腐、卵、黒ごま、す りごま	オレンジ、にんじん 、たまねぎ、きゅう り、サニーレタス、キ ャベツ、福神漬	カレールー、し ょうゆ、酢、おろし にんにく	牛乳 クラッカー 牛乳 豆腐セサミドーナツ	エネルギー 745 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 27.4 g カルシウム 320 mg
21 － 金 －	御飯 フルーツ たららの西京焼き 切干大根の旨煮 けんちん汁	米、さといも、砂糖 、油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、 たら、木綿豆腐、豚 肉(肩ロース)、ちく わ、白みそ、油揚げ	バナナ、れんこん、 もも缶、ダイス、み かん缶、だいこん、に んじん、ごぼう、ね ぎ、切り干しだいこ ん	しょうゆ、みりん、 酒、食塩	牛乳 せんべい お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 10.9 g カルシウム 303 mg
22 － 土 －	御飯 フルーツ 豚肉の香り揚げ きゅうりの酢の物 なすの味噌汁	米、油、片栗粉、小 麦粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、 白みそ、卵、油揚げ 、すりごま	りんご、きゅうり、な す、たまねぎ、にん じん、生わかめ、あ おのり	しょうゆ、酢、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 21.8 g カルシウム 304 mg
25 － 火 －	ソース焼きそば きゅうりとちくわの中華和え 中華スープ フルーツ	焼きそばめん、砂糖 、油、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、 卵、かもめちくわ	バナナ、キャベツ、 たまねぎ、きゅう り、にんじん、もやし 、ねぎ、生わかめ	ウスターソース、 酢、しょうゆ、中華 だしの素、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 446 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 18.0 g カルシウム 446 mg
26 － 水 －	御飯 フルーツ 鮭の塩焼き おでん わかめの味噌汁	米、板こんにやく	まめびよ いちご、 さけ、うずら卵水煮 缶、生揚げ、絹ごし 豆腐、ちくわ、米み そ(甘みそ)、さつま 揚げ、いわし(煮干 し)	りんご、だいこん、た まねぎ、生わかめ	しょうゆ、みりん、 食塩	牛乳 スティックパン まめびよ おかし	エネルギー 496 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 15.8 g カルシウム 386 mg
27 － 木 －	御飯 福神漬け フルーツ パンプキンカレー チップスサラダ ミニトマト	米、ホットケーキ粉 、ポテトチップス、油 、片栗粉	牛乳、豚肉(肩)	かぼちゃ、パイナッ プル、にんじん、ブ ロッコリー、ミニマ ト、たまねぎ、レタ ス、きゅうり、福神漬	カレールー	牛乳 クラッカー 牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー 649 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 21.8 g カルシウム 387 mg
28 － 金 －	御飯 フルーツ 鶏肉のマーメレード焼き 野菜のごまあえ 卵の味噌汁	米、焼ふ(飯ふ)、砂 糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、 鶏もも肉、卵、米み そ(甘みそ)、すりご ま、いわし(煮干し)	りんご、ほうれんそう 、にんじん、ねぎ、 えのきたけ、マーマ レード	しょうゆ、酒	牛乳 せんべい お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 420 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 9.4 g カルシウム 274 mg
29 － 土 －	御飯 フルーツ さばのしょうが焼き 五目きんぴら 小松菜の味噌汁	米、しらたき、砂糖	牛乳、さば、豚肉(も も)、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ	バナナ、ごまつな、 ごぼう、たまねぎ、 にんじん、しいたけ 、しょうが	しょうゆ、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 491 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 18.7 g カルシウム 324 mg

11月24日は「和食の日」です

「いいにほんしょく」の日として、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承について考える日です。秋の実りに感謝し、和食に親しむ日にできるといいですね。

飛沫感染と空気感染

●飛沫感染
感染している人のせきやくしゃみ・会話したときの飛沫を、およそ1～2メートル以内で吸い込むことで感染します。

●空気感染
飛沫が乾燥し、密閉された空間で広がった病原体によって感染します。

災害に備えよう

災害時の調理

カセットコンロや鍋などがあれば煮炊きすることが可能ですが、災害時は断水している可能性もあるので節水の必要があります。ポリ袋に食材を入れて湯煎する調理法は、湯をくり返し使えるので節水になるうえ、洗いのものを少なくできるのでおすすめです。災害用の備えに熱に強いポリ袋を準備しておきましょう。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。

※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

14日(金) 11月生まれの誕生会

22日(土) 手作り弁当日(もも・うめ・さくら)