

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 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		たんぱく質	脂質
01	御飯 フルーツ 回鍋肉 いんげんのごま和え ワンタンスープ	米、ワンタンの皮、砂糖、米粒麦(切断麦)、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、すりごま	バナナ、キャベツ、いんげん(ゆで)、にんじん、もやし、たまねぎ、コーン(冷凍)、ピーマン、おたま、しいたけ	酒、しょうゆ	牛乳ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 425 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 13.0 g カルシウム 187 mg	
02	ロールパン たらフライ せん野菜 abcスープ	ロールパン、米、油、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)	たら、牛乳、ベーコン、卵、ヒザ用チーズ、無塩バター	みかん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	牛乳クラッカー お茶 チーズリゾット	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.6 g カルシウム 104 mg	
04	御飯 チキンカレー 押し麦のチョップサラダ ゆで卵	さつまいも、米、じゃがいも、片栗粉(砂糖)、油、米粒麦(切断麦)、押麦、たまねぎドレッシング	牛乳、卵、鶏むね肉、ベーコン、黒ごま	りんご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、コーン(冷凍)、赤ピーマン	カレールー、食塩	牛乳せんべい 牛乳 さつまいもの揚げ団子	エネルギー 592 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.6 g カルシウム 221 mg	
05	御飯 鮭の西京焼き かぶのひき肉あんかけ せんべい汁	米、ホットケーキ粉、ごま入り南部せんべい、しらたき、油、米粒麦(切断麦)、砂糖、片栗粉	さけ、鶏ひき肉、鶏むね肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、かぶ、キャベツ、ごぼう、ねぎ、おたま、にんじん、かぶ・葉	しょうゆ、酒、みりん、和風だし、食塩	お茶ゼリー 牛乳 チョコスコーン	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.8 g カルシウム 126 mg	
06	御飯 きのこのオムレツ 春雨サラダ わかめの味噌汁	米、はろさめ、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、卵、絹ごし豆腐、ベーコン、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、しいたけ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	牛乳せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 412 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.6 g カルシウム 194 mg	
08	御飯 ほっけの蒲焼 キャベツとちくわの酢和え なめこの味噌汁	食パン、米、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、ほっけ、絹ごし豆腐、ちくわ、米みそ(甘みそ)、ごま、さけ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、いちじく、にんじん、なめこ、ねぎ	しょうゆ、みりん、酢	牛乳せんべい 牛乳 ジャムパン	エネルギー 625 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 16.6 g カルシウム 255 mg	
09	御飯 ポークチャップ マカロニサラダ わかめスープ	米、マカロニスバゲティ、マヨネーズ、砂糖、米粒麦(切断麦)、油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、ハム	なし、バナナ、たまねぎ、もも缶、ダイズ、マイン缶チビット、きゅうり、しめじ、にんじん、ねぎ、コーン缶、コーン(冷凍)	ケチャップ、中濃ソース、酒、中華だし、食塩	牛乳ウエハース お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 467 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.6 g カルシウム 125 mg	
10	麻婆豆腐丼 ブロッコリーのツナ和え 田舎汁 フルーツ	米、米粒麦(切断麦)、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、鶏むね肉(皮付き)、かつお節	りんご、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、しいたけ、にら、ごぼう、ねぎ		牛乳ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 438 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.5 g カルシウム 235 mg	
11	御飯 チリコンカン ビーフソテー フルーツ	米、じゃがいも、砂糖、ビーフン、米粒麦(切断麦)、黒砂糖、油、ごま油	調製豆腐、生クリーム、豚ひき肉、大豆(ゆで)、きな粉、干しえび	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、ピーマン、しいたけ	ケチャップ、酒、しょうゆ、食塩、中華だし、食塩、カレー粉、おろしにんにく	りんごジュースクラッカー お茶 豆乳プリン	エネルギー 504 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 19.1 g カルシウム 90 mg	
12	五目御飯 鶏のから揚げ ミミナポリタン 花野菜サラダ	いちごショートケーキ、七分つき米、マカロニスバゲティ、片栗粉、板こんにゃく、油、フレンチドレッシング(分離)	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏もも肉、ベーコン、無塩バター	ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、ピーマン、いんげん、干ししいたけ、にん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、酒、食塩、ウスターソース	牛乳ビスケット お茶 ケーキ	エネルギー 665 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 24.7 g カルシウム 114 mg	
13	御飯 さばのごま焼き 三色おひたし もやしの味噌汁	米、米粒麦(切断麦)	牛乳、さんま、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かつお節	キャベツ、オレンジ、もやし、えのきたけ、にんじん、菊のり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	牛乳せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 393 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.6 g カルシウム 204 mg	
15	御飯 納豆揚げ きゅうりの昆布和え キャベツの味噌汁	米、てんぷら粉、油、米粒麦(切断麦)	牛乳、納豆、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、凍り豆腐	バナナ、きゅうり、ミックスベジタブル(冷凍)、もやし、キャベツ、にんじん、万能ねぎ、塩こんぶ		牛乳ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 450 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 15.5 g カルシウム 231 mg	
16	御飯 たらの照り焼き ひじきの五目煮 板麩の味噌汁	米、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖、焼ふ(板ふ)	ヨーグルト(加糖)、たら、米みそ(甘みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、れんこん、たまねぎ、いんげん(ゆで)、ひじき、菊のり	しょうゆ、みりん、酒	牛乳スティックパン お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 294 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 1.6 g カルシウム 184 mg	
17	醤油ラーメン 蒸しシュウマイ レタス フルーツ	生中華めん、食パン、グラニュー糖	牛乳、焼き豚、バター、なると	グレープフルーツ、万能ねぎ、レモン果汁、レタス、にんじん、キャベツ		牛乳ビスケット 牛乳 メロンラスク	エネルギー 660 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 21.8 g カルシウム 196 mg	
18	御飯 シーフードカレー 大根サラダ トマト	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、米粒麦(切断麦)、片栗粉	牛乳、ツナ油漬缶、いわし、甘納豆・あずき	りんご、トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん	カレールー、コンソメ、和風ドレッシング	牛乳せんべい 牛乳 甘納豆蒸しパン	エネルギー 474 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 10.5 g カルシウム 112 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		たんぱく質	脂質
19	御飯 フルーツ 鮭の磯辺焼き 五目野菜のみそ煮 豆腐のすまし汁	じゃがいも、米、さといも、米粉、油、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、れんこん、だいこん、にんじん、ごぼう、万能ねぎ、干ししいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん、食塩	牛乳ビスケット 牛乳 粉ふき芋	エネルギー 446 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.0 g カルシウム 199 mg	
20	御飯 フルーツ 鶏ささ身のカレースティック 白菜のサラダ かぼちゃの味噌汁	米、マヨネーズ、油、小麦粉、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、鶏ささ身、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、はくさい、かぼちゃ、りんご、ねぎ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、カレー粉、コンソメ、食塩、こしよ	牛乳せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 449 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 14.2 g カルシウム 189 mg	
22	御飯 フルーツ タンダーリーチキン きゅうりとちくわの中華和え 玉ねぎの味噌汁	米、コーンフレーク、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、かめらくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、きゅうり、たまねぎ、もやし、ごま、にんじん、にんにく	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、カレー粉、食塩	牛乳せんべい 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 466 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 10.0 g カルシウム 195 mg	
24	御飯 フルーツ ほっけの塩焼き すき昆布の煮物 かぶの味噌汁	米、小麦粉、砂糖、しらたき、油、米粒麦(切断麦)、片栗粉	ほっけ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、さつまいも、油揚げ(煮干し)	りんご、かぶ、ごぼう、刻みこんぶ、にんじん、かぶ・葉	酒、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳フルーツ お茶 味噌もち	エネルギー 423 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 7.5 g カルシウム 149 mg	
25	御飯 フルーツ エッグカレー ブロッコリーサラダ フルーツ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、フレンチドレッシング(分離型)、メープルシロップ、米粒麦(切断麦)、片栗粉、油	牛乳、うずら卵水煮缶、鶏ひき肉、卵、バター	バナナ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン(冷凍)	カレールー	牛乳ビスケット 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 14.0 g カルシウム 105 mg	
26	御飯 フルーツ レバーのマリアナスソース おくらしょうが醤油和え しめじの味噌汁	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、米粒麦(切断麦)	豚レバー、卵、米みそ(甘みそ)、無塩バター、いわし(煮干し)、かつお節	みかん、バナナ、キャベツ、オクラ、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、めんつゆ・3倍濃縮	牛乳せんべい 牛乳 バナナパウンドケーキ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.6 g カルシウム 86 mg	
27	御飯 フルーツ 豚肉のしょうが焼き 小松菜のおかか和え なすの味噌汁	米、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	たまねぎ、オレンジ、ごま、なす、もやし、赤ピーマン、ピーマン、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 348 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 10.4 g カルシウム 213 mg	
29	御飯 フルーツ さばのみそ煮 野菜のゴマ和え ふのりの味噌汁	米、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、いわし(煮干し)	バナナ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ふのり(煮干)、しょうが	みりん、酒	牛乳せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 407 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.8 g カルシウム 214 mg	
30	親子うどん キャベツのごまネーズ和え フルーツ	七分つき米、干しうどん、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	卵、鶏ひき肉、ちくわ、豚肉(肩)、かまぼこ、すりごま	なし、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう、たけのこ(ゆで)、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、酢、中華だし、食塩	牛乳ビスケット お茶 中華風炊き込みご飯	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 11.4 g カルシウム 89 mg	

★人気メニュー★【豆乳プリン】

- 《材料》 ・豆乳 300ml ・ゼラチン 6g
・生クリーム 60ml ・砂糖 30g
・トッピング用に、きな粉と黒蜜

- 《作り方》
①鍋に豆乳と砂糖を入れて火にかける。
かきまぜながら砂糖をしっかりと溶かす。
②周りがふつふつしてきたら、火を止めてゼラチンを振り入れて混ぜ、しっかりと溶かす。
③生クリームを入れて混ぜる。
④器に注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
⑤固まったら、きな粉と黒蜜をトッピングして出来上がり。

※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。

★ ★

又ル又ル食品

又ル又ル食品が、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、サトイモ、ナガイモ、大和イモ、ナメコなど、粘りのある食物

繊維をたくさんとりましょう。

12日(金)誕生会
27日(土)手作り弁当日