



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		
01	あったかそうめん 五目野菜のみそ煮 フルーツ	五分つき米、干しそ うめん、さといも、砂 糖、油	鶏ひき肉、かにかま ぼ、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ	バナナ、にんじん、 ごぼう、しいたけ、れ んこん、しめじ、え のきたけ、万能ねぎ 、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、 酒、食塩	牛乳 せんべい お茶 きのこご飯	エネルギー 491 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 7.6 g カルシウム 163 mg
02	御飯 チキンカレー マロニーの中華和え 福神漬け	米、じゃがいも、油、 でん粉めん(乾)、 グラニュー糖、米粒 麦(切断麦)、砂糖 、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏むね肉、 卵、ハム	バナナ、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 もやし、グリーンピース (冷凍)、福神漬	カレールー、酢、 しょうゆ	牛乳 クラッカー 牛乳 ドロップドーナツ	エネルギー 733 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 27.6 g カルシウム 314 mg
04	御飯 ポークチャップ にんじんのツナごま和え なめこの味噌汁	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、絹ごし豆腐、 みそ(甘みそ)、ツ ナ油漬缶、すりご ま、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ 、もやし、にんじん、 なめこ、しめじ、マ ッシュルーム缶、ねぎ	ケチャップ、中濃 ソース、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 21.1 g カルシウム 344 mg
06	御飯 豚肉と厚揚げの味噌いため おくらしょうが醤油和え しめじの味噌汁	米、コーンフレーク 、米粒麦(切断麦) 、焼ふ(板ふ)、砂糖 、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 生揚げ、米みそ(甘 みそ)、いわし(煮干 し)、かつお節	キャベツ、オレンジ 、オクラ、たまねぎ、 にんじん、しめじ、し ょうが	めんつゆ・3倍濃 縮	牛乳 ビスケット 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 408 mg
07	御飯 さばの塩焼き すき昆布の煮物 里芋の味噌汁	米、食パン、さとい も、しらす、砂糖、 米粒麦(切断麦)	牛乳、さば、卵、チ ーズ、生揚げ、米み そ(淡色辛みそ)、さ つま揚げ	バナナ、ごぼう、刻 みこんぶ、にんじん 、こまつな	しょうゆ、みりん、 食塩、酒	牛乳 せんべい 牛乳 プチパン	エネルギー 664 kcal たんぱく質 31.3 g 脂 質 25.0 g カルシウム 474 mg
08	御飯 鶏のスパイス焼き かぼちゃのサラダ けんちん汁	米、さといも、マヨネ ーズ、米粒麦(切断 麦)、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木 綿豆腐、ハム、油揚 げ	かぼちゃ、バナナ、 だいこん、きゅうり、 にんじん、ねぎ、こ ぼろ、コーン缶	しょうゆ、食塩、お ろしにんにく、コン ソメ、バジル粉、 チリパウダー	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 547 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 20.8 g カルシウム 335 mg
09	御飯 りんごカレー チップスサラダ トマト	米、じゃがいも、小 麦粉、砂糖、米粒麦 、米粒麦(切断麦) 、片栗粉	牛乳、卵、鶏むね 肉、無塩バター	オレンジ、にんじん 、バナナ、プロッコ リー、トマト、たま ねぎ、りんご、レタ ス、きゅうり、ビー マン、福神漬	カレールー	お茶 ゼリー 牛乳 バナナパウダーケーキ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 18.9 g カルシウム 197 mg
10	御飯 たらのもみじ焼き いんげんのおかかあえ せんべい汁	米、マヨネーズ、し らす、米粒麦(切断 麦)、砂糖、小麦 粉、かやきせんべい	たら、卵、鶏むね 肉、かにかまぼこ、 でんぶ、米みそ(淡 色辛みそ)、かつお 節、さけフレーク	バナナ、いんげん、 キャベツ、もやし、 きゅうり、ごぼう、 にんじん、ねぎ、ま い、たけ、かんぴょう (甘煮)、焼きのり	しょうゆ、酒、み りん、食塩、おろし にんにく	牛乳 せんべい お茶 海苔巻き	エネルギー 616 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 15.0 g カルシウム 216 mg
11	御飯 鶏肉のすき焼き風 小松菜のしらす和え わかめの味噌汁	米、しらす、砂糖	牛乳、鶏もも肉、焼 き豆腐、絹ごし豆腐 、米みそ(甘みそ)、 しらす干し、いわし (煮干し)	オレンジ、こまつな 、はくさい、キャベ ツ、たまねぎ、えの きたけ、ねぎ、にん じん、生わかめ	しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 439 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.9 g カルシウム 427 mg
13	御飯 ほっけの蒲焼 きゅうりとらわの中華和え 卵の味噌汁	米、油、片栗粉、砂 糖、米粒麦(切断 麦)、焼ふ(板ふ)、 ごま油	牛乳、ほっけ、かも めちくわ、卵、米み そ(甘みそ)、さけ 、いわし(煮干し)	なし、きゅうり、も やし、にんじん、ねぎ	しょうゆ、酢、み りん	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.2 g カルシウム 324 mg
14	御飯 キッズピピンバ おくら胡麻和え 豆腐の味噌汁	米、砂糖、米粒麦 (切断麦)、焼ふ(板 ふ)、ごま油	ヨーグルト(無糖)、 豚ひき肉、絹ごし豆 腐、米みそ(甘みそ) 、いわし(煮干し)、 すりごま	バナナ、オレンジ、 ほうれんそう、もやし 、オクラ、もも缶、 ダイズ、パイン缶チ ビツ、にんじん、キ ャベツ、ねぎ、コー ン	しょうゆ、めんつゆ ・3倍濃縮、焼肉 のたれ甘口、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 483 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.8 g カルシウム 328 mg
15	ちらし寿司 鶏のマヨネーズ和え たこさんウインナー 花野菜サラダ	米、ロールケーキ 、パニラ、マヨネー ズ、片栗粉、砂糖、 油、フレンチドレ ッシング(分離型)、 コラーゲンのマー チ、クッキー	鶏もも肉(皮付き)、 牛乳、ウインナー、 卵、ホイップクリー ム、油揚げ	いちご、プロッコ リー、カリフラワー、 きゅうり、みかん缶、 みかん、コーン(冷 凍)、にんじん、ら れんこん、キャベツ	かつおだし汁、酢 、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット お茶 ロールケーキデコ	エネルギー 904 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 47.9 g カルシウム 294 mg
16	御飯 さつまいもカレー チョレギサラダ ミニトマト	食パン、米、さつま いも、グラニュー 糖、米粒麦(切断 麦)、片栗粉、ごま 油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、 バター、すりごま	オレンジ、にんじん 、ミニトマト、たま ねぎ、きゅうり、サ ニール、レタス、キ ャベツ、福神漬、 レモン果汁	カレールー、しょう ゆ、酢、おろしに んにく	牛乳 せんべい 牛乳 メロンラスク	エネルギー 745 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 24.2 g カルシウム 382 mg
17	じゃじゃ麺 ツナと玉ねぎのサラダ 中華スープ フルーツ	生中華めん、マヨ ネーズ、味噌ラーメン スープ、片栗粉、砂 糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹 ごし豆腐、ツナ油 漬缶、きな粉、すり ごま、白みそ、かつ お節	りんご、たまねぎ、 もやし、ねぎ、き ゅうり、にんじん、 コーン(冷凍)、し いたけ、生わかめ	しょうゆ、めんつゆ ・3倍濃縮、酒、 おろししょうが、 中華だしの素、食 塩	牛乳 フルーツ 牛乳 豆腐ときな粉のスコーン	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 23.2 g カルシウム 346 mg
18	御飯 鮭のパン粉焼き 大根サラダ キャベツの味噌汁	米、米粒麦(切断 麦)、パン粉、油	牛乳、さけ、米み そ(甘みそ)、油揚 げ、いわし(煮干し)、 粉チーズ	バナナ、だいこん、 きゅうり、キャベ ツ、にんじん、えの きたけ、にんにく	ノンオイル和風ド レッシング、酒、 食塩、パセリ粉	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 467 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 13.9 g カルシウム 321 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		
20	御飯 納豆揚げ 三色おひたし 大根の味噌汁	米、てんぷら粉、油 、米粒麦(切断麦)	牛乳、納豆、生揚げ 、鶏ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)、か つお節	バナナアップル、キ ャベツ、だいこん、 ミックスベジタブル(冷 凍)、えのきたけ、に んじん、万能ねぎ、 菊のり		りんごジュースビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 514 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 18.2 g カルシウム 242 mg
21	サンドイッチ マカロニグラタン プロッコリーサラダ abcスープ	食パン、小麦粉、マ カロニス、ソングテ ィー、マヨネーズ、 砂糖、フレンチドレ ッシング(分離型)、 パン粉、油	牛乳、ツナ水煮缶、 鶏もも肉、バター、 ベーコン、きな粉、 粉チーズ	プロッコリー、たま ねぎ、にんじん、き ゅうり、コーン缶、 えだまめ(冷凍)、マ ッシュルーム缶、 いもこ ジャム	しょうゆ、みりん、 コンソメ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 きなこ蒸しぱん	エネルギー 705 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 31.3 g カルシウム 423 mg
22	御飯 たらの照り焼き 切干大根と里芋の旨煮 かぼちゃの味噌汁	米、さといも、小麦 粉、砂糖、米粒麦 (切断麦)	牛乳、たら、無塩バ ター、卵、油揚げ、 米みそ(淡色辛み そ)、黒ごま、すり ごま	かぼちゃ、バナナ アップル、ねぎ、に んじん、切り干しだい こん	しょうゆ、みりん、 酒	牛乳 クラッカー 牛乳 ごまクッキー	エネルギー 662 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 25.7 g カルシウム 385 mg
24	御飯 ほっけの塩焼き ひじきと大豆の煮物 切干大根の味噌汁	米、米粒麦(切断 麦)、砂糖	ヨーグルト(加糖)、 ほっけ、ちくわ、だ いず水煮缶詰、米 みそ(淡色辛みそ) 、油揚げ	りんご、こまつな、 にんじん、いんげん (ゆで)、ひじき、切 り干しだいこん	しょうゆ、食塩	牛乳 ウエハース お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 415 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 10.1 g カルシウム 305 mg
25	御飯 豚肉の香り揚げ きゅうりの昆布和え かぶの味噌汁	米、油、片栗粉、米 粒麦(切断麦)、小 麦粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、 生揚げ、米みそ(淡 色辛みそ)、卵、い わし(煮干し)、すり ごま	バナナ、もやし、き ゅうり、かぶ、かぶ 、薬、塩こんぶ、あ おのり	しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 23.0 g カルシウム 350 mg
27	御飯 たらフライ せん野菜 厚揚げの味噌汁	米、油、パン粉、小 麦粉、フレンチドレ ッシング(分離型)、 米粒麦(切断麦)	牛乳、たら、生揚げ 、米みそ(甘みそ)、 卵、いわし(煮干し)	オレンジ、きゅうり、 キャベツ、こまつな 、にんじん		牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 21.6 g カルシウム 391 mg
28	御飯 揚げ豆腐 五色野菜煮 もやしの味噌汁	米、カルシウム入り 簡便プリン、米粒 麦(切断麦)、砂糖、 油	牛乳、木綿豆腐、 卵、鶏ひき肉、鶏も も肉、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ	かき、もやし、だい こん、にんじん、ご ぼう、えのきたけ、 ほうれんそう、しめ じ、いんげん、しい たけ	しょうゆ、和風だ しの素、食塩、酒、 みりん	牛乳 ビスケット お茶 かんたんプリン	エネルギー 521 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 18.3 g カルシウム 536 mg
29	御飯 さばのごま焼き 貝だくさんナムル 里芋の味噌汁	米、さといも、米粒 麦(切断麦)、焼ふ (板ふ)、ごま油	牛乳、さば、白み そ、ごま	りんご、ほうれん そう、もやし、にん じん、ねぎ、コー ン缶	みりん、しょうゆ、 食塩	牛乳 スティックパン 牛乳 おかし	エネルギー 474 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.6 g カルシウム 366 mg
30	御飯 チリコンカン ツナサラダ ゆで卵	じゃがいも、米、片 栗粉、油、米粒麦 (切断麦)、砂糖	卵、豚ひき肉、大豆 (ゆで)、ツナ油漬 缶、チーズ、バター	かき、キャベツ、に んじん、たまねぎ、 きゅうり、ホールマ ト缶詰	ケチャップ、めん つゆ・3倍濃縮、 食塩、カレー粉、 おろしにんにく	牛乳 ビスケット お茶 芋もち	エネルギー 631 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 25.1 g カルシウム 234 mg

★人気メニュー★「鶏のマヨネーズ和え」

《材料》

- 鶏もも肉 (唐揚げ用) 300g
- 片栗粉 40g
- 揚げ油 適量
- マヨネーズ 50g (大さじ4)
- 砂糖 10g (大さじ1)
- 酢 8g (大さじ2分の1)

《作り方》

- 鶏肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- Aを混ぜ合わせ、①を絡める。



免疫力を高めよう

季節の変わり目で寒暖差が激しく、空気が乾燥し始める秋は、風邪をひきやすい時季です。風邪をひかないようにするには、免疫力を高めることが大切になります。

栄養バランスの整った食事
で、風邪に負けない体をつ
くりましょう。



※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。

15日(水) 誕生会
25日(土) 手作り弁当日