

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	御飯 フルーツ キッズビビンバ おくらの胡麻和え わかめスープ	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、すりごま	オレンジ、りんご、ほうれん草、たまねぎ、オクラ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、コーン(冷凍)、生わかめ、しょうゆ	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、焼肉のたれ、甘口、中華だし、の素、食塩、酒	牛乳 クラッカー 牛乳 りんごのパウンドケーキ	エネルギー 640 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 25.9 g カルシウム 372 mg
02	御飯 フルーツ メンチカツ せん野菜 もやしの味噌汁	米、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、キャベツ、もやし、きゅうり、えきたけ、にんじん		牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 454 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.2 g カルシウム 300 mg
05	御飯 フルーツ 豚肉と豆腐の中華炒め 三色おひたし しめじの味噌汁	米、砂糖、焼ふ(板ふ)、油、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節、木綿豆腐	バナナ、キャベツ、もも缶、ダイズ、パイナップル、たまねぎ、にんじん、しめじ、菊のり、にら、たけのこ(ゆで)、しょうゆ	みりん、しょうゆ	牛乳 せんべい お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 467 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.8 g カルシウム 537 mg
06	御飯 フルーツ ほっけの塩焼き 切干大根と里芋の旨煮 せんべい汁	米、さといも、かやくせんべい、しらたき、砂糖	牛乳、ほっけ、鶏むね肉、油揚げ	りんご、キャベツ、ごぼう、ねぎ、まいたけ、にんじん、切り干しだいこん	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 517 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 362 mg
07	御飯 フルーツ チキンカレー ひじきサラダ トマト	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、豚ひき肉、卵、ちくわ、干しえび	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、レタス、トマト、にんじん、きゅうり、福神漬、ねぎ、ひじき、あおのり	カレー粉、しょうゆ、ウスターソース、食塩、コンソメ	牛乳 せんべい 牛乳 お好み焼き	エネルギー 683 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 27.3 g カルシウム 403 mg
08	御飯 フルーツ 鶏のみそ焼き 五色野菜煮 キャベツの味噌汁	米、油、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、ヨーグルト(無糖)、白みそ、いわし(煮干し)、油揚げ	バナナ、だいこん、キャベツ、ごぼう、しめじ、えきたけ、にんじん、いんげん	おろしにんにく、和風だし、の素、食塩、酒、みりん、しょうゆ	牛乳 ウエハース 牛乳 ドロップドーナツ	エネルギー 696 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 26.3 g カルシウム 361 mg
09	御飯 フルーツ 鮭の照り焼き キャベツの昆布あえ なめこの味噌汁	米、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	りんご、キャベツ、にんじん、なめこ、ねぎ、塩こんぶ、しょうが	みりん、しょうゆ、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 506 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 16.4 g カルシウム 436 mg
11	御飯 フルーツ たらフライ 大根サラダ わかめの味噌汁	米、油、パン粉、小麦粉	牛乳、たら、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、卵、いわし(煮干し)	バナナ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、生わかめ	ノンオイル和風ドレッシング	牛乳 フルーツ 牛乳 おかし	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.6 g カルシウム 344 mg
12	あつたかそうめん 根菜と豚肉の煮物 フルーツ	米、干しそうめん、さといも、砂糖	卵、鶏もも肉、豚肉(ばら)、かにかまぼこ、でんぶ、さけフレーク	オレンジ、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、れんこん、ごぼう、きゅうり、えきたけ、かんぴょう(甘煮)、ねぎ、いん	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ビスケット お茶 海苔巻き	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 13.0 g カルシウム 252 mg
13	御飯 フルーツ ほっけの香り味噌焼き すき昆布の煮物 大根の味噌汁	米、コーンフレーク、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、ほっけ、白みそ、さつま揚げ、油揚げ、すりごま	りんご、だいこん、ごぼう、刻みこんぶ、にんじん、しめじ	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ウエハース 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 14.8 g カルシウム 387 mg
14	御飯 フルーツ シーフードカレー マロニーの中華和え 福神漬	米、じゃがいも、小麦粉、でん粉めん(乾)、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、バター、いわ、ハム	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、福神漬	カレー粉、酢、しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 チョコバナナスコーン	エネルギー 776 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 29.0 g カルシウム 365 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、ロールケーキパン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、フレンチドレッシング(分離型)、コアラのマーチ、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、みかん缶、きゅうり、トマト、みかん、にんじん、にら、れんこん、キャベツ、焼きのり	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、酒、おろしにんにく	牛乳 クラッカー お茶 ロールケーキデコ	エネルギー 923 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 49.5 g カルシウム 271 mg
16	御飯 フルーツ チキンピカタ もやしとわかめのナムル 厚揚げの味噌汁	米、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏むね肉、卵、生揚げ、米みそ(甘みそ)、粉チーズ、いわし(煮干し)、ごま	バナナ、もやし、にんじん、こまつな、生わかめ	ケチャップ、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 509 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 15.5 g カルシウム 380 mg
18	御飯 フルーツ さばのみそ煮 ほうれん草のおかか和え なすの味噌汁	米、砂糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	りんご、ほうれん草、なす、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しょうが	みりん、酒、しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 471 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.6 g カルシウム 310 mg
19	スティックパン マカロニグラタン プロッコリーサラダ 鶏ときのこのスープ	スティックパン、マカロニ、バター、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、鶏むね肉、鶏もも肉、バター、粉チーズ	オレンジ、プロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、まいたけ、しめじ、えきたけ、えだまめ(冷凍)、マッシュ	コンソメ、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 324 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.7 g カルシウム 336 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 フルーツ 納豆揚げ きゅうりとちくわの中華和え たまねぎの味噌汁	米、てんぷら粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、納豆、鶏ひき肉、卵、かもめちくわ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	りんご、きゅうり、ミックスベジタブル(冷凍)、もやし、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	酢、しょうゆ	お茶 ゼリー 牛乳 おかし	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.3 g カルシウム 243 mg
21	御飯 フルーツ チリコンカン ツナサラダ ゆで卵	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰	ケチャップ、食塩、カレー粉、おろしにんにく	牛乳 せんべい 牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー 648 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 22.9 g カルシウム 369 mg
22	御飯 フルーツ ほっけのしょうゆ焼き ひじきと大豆の煮物 のっぺい汁	米、さといも、砂糖、ビスケット、片栗粉、油	ほっけ、豆乳、牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、生クリーム、かもめちくわ、蒸し大豆、バター、ゼラチン、油揚げ	りんご、ごぼう、れんこん、ねぎ、にんじん、レモン果汁、ひじき	しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 ビスケット お茶 豆乳ケーキ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.1 g カルシウム 251 mg
25	御飯 フルーツ 八宝菜 いんげんのごま和え 里芋の味噌汁	米、さといも、片栗粉、焼ふ(板ふ)、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、うずら卵水煮缶、するめいわし(水煮)、白みそ、すりごま	バナナ、いんげん(ゆで)、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、黒きくらげ	しょうゆ、オイスターソース	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 511 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 17.0 g カルシウム 439 mg
26	御飯 フルーツ ちゃんぽんめん 蒸しシウマイ プロッコリーのおかか和え フルーツ	生中華めん、米	牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ、ベーコン、ピザ用チーズ、無塩バター、かつお節	バナナ、プロッコリー、キャベツ、もやし(冷凍)、コーン(冷凍)、にんじん	コンソメ、しょうゆ、食塩	牛乳 ウエハース お茶 チーズリゾット	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.3 g カルシウム 227 mg
27	御飯 フルーツ たらのしょうが焼き きゅうりの酢の物 けんちん汁	米、さといも、ごま油、砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ	きゅうり、パイナップル、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、生わかめ、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 445 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.1 g カルシウム 328 mg
28	御飯 フルーツ ミートカレー チョレギサラダ ミニトマト	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、すりごま、黒ごま	にんじん、ミニトマト、たまねぎ、きゅうり、サニーレタス、キャベツ、福神漬	カレー粉、しょうゆ、酢、おろしにんにく	牛乳 スティックパン 牛乳 大学芋	エネルギー 607 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 22.7 g カルシウム 338 mg
29	御飯 フルーツ さばのごま焼き 五目きんぴら かぶの味噌汁	ロールパン、米、しらたき、三温糖、小麦粉、コーンスターチ	牛乳、さば、生揚げ、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、卵(黄)、ごま、いわし(煮干し)、バター	りんご、ごぼう、かぶ、にんじん、しいたけ、かぶ、葉	みりん、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 カスタードクリームパン	エネルギー 670 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 25.7 g カルシウム 403 mg
30	御飯 フルーツ 鶏肉のすき焼き風 もやしのごま酢あえ 卵の味噌汁	米、しらたき、砂糖、焼ふ(板ふ)	牛乳、鶏もも肉、焼き豆腐、卵、米みそ(甘みそ)、ごま、いわし(煮干し)	バナナ、もやし、はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、えきたけ	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 502 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.0 g カルシウム 447 mg

<材料>

A (鶏そぼろの材料)

- 鶏ひき肉 70g
- 砂糖 大さじ
- みりん 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 醤油 大さじ ~1
- おろししょうが 小さじ1
- 納豆 3パック
- ミックスベジタブル 100g
- 万能ねぎ 4本くらい
- 天ぷら粉 50g
- 水 70cc
- 揚げ油 適量

<作り方>

人気メニュー 納豆揚げ

- Aの材料をすべてフライパンに入れて炒め、鶏そぼろを作る。
- ミックスベジタブルをゆでて解凍する。(電子レンジでもOK)
- 万能ねぎを小口切りにする。天ぷら粉と水を合わせておく。
- ボウルに納豆と1~3をすべて入れて混ぜ合わせる。水っぽいと油に入れたときにバラけてしまうので、天ぷら粉で調整する。
- 170℃の油にスプーンですくってゆっくり落とし揚げる。ある程度まわりが固まってからひっくり返さないとバラけてしまうので要注意。

寒暖の差に注意

季節の変わり目は朝晩と中の寒暖差が大きく、体調を崩しやすいです。栄養バランスの整った食事と睡眠を充分にとり、体調管理を心がけましょう。また朝晩寒いからと厚着せず、気温に合わせて着脱しやすい服装で過ごしましょう。

※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(金) 誕生会

16日(土) 手作り弁当日