

2022年11月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	
1	火	わかめおにぎり もやしのすまし汁 焼きそば 五色なます	牛乳 ほうれん草マフィン	ゆで中華めん、米、 ホットケーキ粉、砂糖、 油	牛乳、豚肉(もも)、ハム、 油揚げ、卵	もやし、だいこん、バナナ、にんじん、 キャベツ、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、 きゅうり、ほうれんそう、ピーマン、 にら、ごま、黒さくらげ、 カットわかめ	麦茶 バナナ
2	水	ハリハリわかめ御飯 玉ねぎの味噌汁 ポークビーンズ 小松菜のツナあえ(キャベツ)	牛乳 どら焼き	じゃがいも、米、ホット ケーキ粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、 こしあん(生)、蒸し大豆、卵、 麦みそ、ツナ油漬缶	たまねぎ、こまつな、にんじん、 ホールトマト缶詰、キャベツ、 切り干しだいこん、 カットわかめ、にんにく	麦茶 バナナ
3	木	食パン ナポリタン ほうれん草スープ(ウインナー) 野菜のチーズマヨ和え	牛乳 市販のおやつ	食パン、マカロニス パゲティ、マヨネーズ、 油、無塩バター	牛乳、ベーコン、ウインナーソーセージ、 チーズ	ブロッコリー(冷)、たまねぎ、 ほうれんそう、かぼちゃ、 にんじん、しめじ、 ピーマン、コーン(冷凍)	牛乳 市販のおやつ
4	金	ごはん 白菜のスープ ミートローフ(かぼちゃ・れんこん) 蒸し野菜のサラダ	牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、 片栗粉、メープルシロップ、 油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、 鶏ひき肉、牛ひき肉、 ベーコン	はくさい、キャベツ、 ブロッコリー、たまねぎ、 れんこん、にんじん、 かぼちゃ、しめじ、 レモン果汁	麦茶 オレンジ
5	土	ごはん 筍のすまし汁 鶏の梅焼き ほうれん草のチーズ納豆和え	牛乳 ココアプリン	米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、挽き わり納豆、チーズ、 麦みそ、ゼラチン	もやし、ほうれんそう、 たけのこ(ゆで)、にんじん、 うめ干し、にら、ごま、 黒さくらげ	麦茶 ウエハース
6	日	ごはん もずくスープ カラフル酢豚 春雨の酢の物	牛乳 市販のおやつ	米、はるさめ、砂糖、 油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ハム	にんじん、たまねぎ、 きゅうり、えのきたけ、 チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、 ピーマン、赤ピーマン、 もやし、もずく、 ごま、干しいたけ	牛乳 市販のおやつ
7	月	おこわ すまし汁(卵豆腐) 鮭のねぎみそ焼き かぶの和え物	牛乳 大学芋(ごま)	さつまいも、米、もち 米、ゆでくり、砂糖、 油、ごま油	牛乳、さけ、卵豆腐、 鶏もも肉、麦みそ、 かつお節	きゅうり、かぶ、こまつな、 深ねぎ、にんじん、 ねぎ、うめ干し、ごま	麦茶 もも
8	火	ピザトースト コンソメスープ チキンナゲット さっぱりサラダ	牛乳 おふスナック	食パン、じゃがいも、 片栗粉、油、焼ふ、砂糖、 無塩バター、マヨネーズ	牛乳、木綿豆腐、鶏 ひき肉、ベーコン、 ハム、チーズ、きな粉	キャベツ、にんじん、 こまつな、パン缶詰、 たまねぎ、コーン缶、 ピーマン、ごま	牛乳 たまごボーロ
9	水	ひじきのおにぎり けんちんうどん ごまじゃこサラダ オレンジ	牛乳 にんじんボンデケーキ	ゆでうどん、米、さと いも、片栗粉、米粉、 マッシュポテト、油、 砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚 げ、ウインナーソー セージ、しらす干し	にんじん、オレンジ、 だいこん、キャベツ、 こまつな、ねぎ、 ごま、ひじき	牛乳 ハッピーターン
10	木	ごはん 豚汁 じゃがいものそぼろ煮 胡瓜とトマトの酢の物	牛乳 かぼちゃかん(あずき)	米、じゃがいも、砂糖、 片栗粉、ごま油、 油	牛乳、豆乳、豚ひき 肉、豚肉(肩ロース)、 ゆであずき缶、 米みそ(淡色辛みそ)、 ハム	かぼちゃ、だいこん、 きゅうり、たまねぎ、 にんじん、トマト、 ねぎ、ごぼう、 グリーンピース(冷凍)、 粉かんでん	麦茶 バナナヨーグルト
11	金	ごはん あおさ汁 魚のすき焼き ブロッコリーの和風サラダ	牛乳 豆腐のココアパンケーキ	米、ホットケーキ粉、 砂糖、マヨネーズ	牛乳、たら、木綿豆 腐、絹ごし豆腐、ツナ 油漬缶	ブロッコリー(冷)、 にんじん、はくさい、 深ねぎ、しらたき、 えのきたけ、あおさ、 ひじき	麦茶 りんご
12	土	ごはん ベーコンスープ 鶏肉のマーマレード焼き 大根サラダ	牛乳 スイートポテト	米、さつまいも(皮 付)、じゃがいも、砂糖、 マヨネーズ、無塩 バター、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、 ベーコン、ハム	だいこん、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 きゅうり、マーマレード、 コーン缶、 黒ごま	麦茶 たべっ子どうぶつ
13	日	ごはん 味噌汁(高野豆腐) 鮭の塩焼き ほうれん草の白和え	牛乳 市販のおやつ	米、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆 腐、麦みそ、高野豆腐	ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、ごま、 葉ねぎ、ひじき	牛乳 市販のおやつ
14	月	ごはん 豆腐みそ汁 魚のみそ焼き れんこんのきんぴら・豚肉	牛乳 きな粉ドーナツ	米、ホットケーキ粉、 白玉粉、砂糖、油、 ごま油	牛乳、かれい、木綿豆 腐、絹ごし豆腐、豚肉(肩 ロース)、きな粉、 米みそ(淡色辛みそ)、 麦みそ、油揚げ	れんこん、にんじん、 こまつな、みかん缶、 ピーマン	牛乳 ハーベスト
15	火	食パン クリームシチュー ささみフライ えだまめサラダ	牛乳 お好み風野菜おやき	じゃがいも、食パン、 小麦粉、マヨネーズ、 パン粉、油、砂糖	牛乳、鶏ささ身、 鶏もも肉、卵、豚ひき肉、 ハム	たまねぎ、にんじん、 えだまめ(冷凍)、 コーン缶、葉ねぎ、 いんげん	麦茶 ももヨーグルト
16	水	ごはん わかめスープ 厚揚げの中華煮 さつま芋のサラダ	牛乳 ジャムサンド	米、さつまいも、 サンドイッチパン、 マヨネーズ、ごま油、 片栗粉	牛乳、生揚げ、 豚肉(肩ロース)、 ハム	にんじん、たまねぎ、 もやし、ねぎ、 きゅうり、ピーマン、 コーン缶、いちご ジャム、 カットわかめ、 にんにく、しょうが	牛乳 バナナ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	
17	木	菜飯(小松菜) お麩のすまし汁 さつま揚げ(野菜) 筑前煮	牛乳 黒ごまプリン	米、砂糖、焼ふ、油、 片栗粉	牛乳、白身魚すり身、 鶏もも肉、ゼラチン	にんじん、れんこん、 こまつな、ごぼう、 えのきたけ、たまねぎ、 板こんにやく、 たけのこ(ゆで)、 いんげん、 黒ごま、 カットわかめ	麦茶 りんごヨーグルト
18	金	ごはん キャベツの味噌汁 鶏ネギボン焼き チンゲン菜のサラダ	牛乳 ロールパンのラスク風	米、ロールパン、砂糖、 油、バター	牛乳、鶏もも肉、 麦みそ	キャベツ、ねぎ、 チンゲンサイ、 たまねぎ、 にんじん、 えのきたけ、 カットわかめ	麦茶 パン
19	土	ごはん にらたま味噌汁 カレイの煮つけ 海苔酢和え	牛乳 バナナスティックパンケーキ	米、ホットケーキ粉、 砂糖、無塩バター	牛乳、かれい、卵、 厚揚げ、 麦みそ	バナナ、 こまつな、 にんじん、 きゅうり、 たまねぎ、 コーン缶、 にら、 焼きのり	牛乳 アスパラガス
20	日	ごはん さつま汁 鶏つくねの照り焼き きゅうりの甘酢和え	牛乳 市販のおやつ	米、さつまいも(皮 付)、砂糖、 片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、 豚肉(もも)、 麦みそ、 ハム、 高野豆腐	にんじん、 きゅうり、 トマト、 れんこん、 だいこん、 板こんにやく	牛乳 市販のおやつ
21	月	野菜そぼろ丼(納豆) 小松菜のすまし汁 ほうれん草サラダ オレンジ	牛乳 さつま芋蒸しパン	米、ホットケーキ粉、 さつまいも、 マヨネーズ、 油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、 挽きわり納豆、 卵、 ハム	オレンジ、 こまつな、 にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、 キャベツ、 レタス、 コーン缶、 ごま	麦茶 ぼたぼた焼き
22	火	ごはん みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) チキン南蛮(豆腐タルタルソース) ひじきの煮物	牛乳 ヨーグルトゼリー	米、小麦粉、砂糖、 マヨネーズ、 油、ごま油、 片栗粉	牛乳、鶏もも肉、 ヨーグルト(無糖)、 木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、 ゼラチン、 粉チーズ	かぼちゃ、 パン缶詰、 にんじん、 ねぎ、 たまねぎ、 さやえんどう、 ひじき、 切り干しだいこん	麦茶 もも缶
23	水	ゆかりごはん 中華スープ チンジャオロース パン	牛乳 市販のおやつ	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 木綿豆腐、 麦みそ	たまねぎ、 にんじん、 こまつな、 パン缶詰、 もやし、 ピーマン、 赤ピーマン	牛乳 市販のおやつ
24	木	ロールパン スイートスープ 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ(チーズ)	牛乳 かぼちゃのチーズパンケーキ	ロールパン、ホット ケーキ粉、 さつまいも、 フレンチドレッシング(白)、 パン粉、 油	牛乳、木綿豆腐、 卵、 牛ひき肉、 チーズ、 豚ひき肉、 ベーコン	キャベツ、 たまねぎ、 かぼちゃ、 にんじん、 りんご、 きゅうり、 コーン缶	牛乳 白い風船
25	金	カレーライス みかん キャベツスープ 鶏肉から揚げ ポテトサラダ	牛乳 ヨーグルトゼリー・莓ソース	じゃがいも、米、 マヨネーズ、 油、 片栗粉、 砂糖	鶏もも肉、 牛乳、 ヨーグルト(無糖)、 ハム、 ゼラチン	にんじん、 たまねぎ、 キャベツ、 トマト、 みかん缶、 きゅうり、 いちごジャム、 こまつな、 グリーンピース(冷凍)	麦茶 たまごボーロ
26	土	ごはん 味噌汁(えのき) 鶏の照り焼き キャベツと小松菜サラダ	牛乳 メロンパン風トースト	米、食パン、 ホットケーキ粉、 砂糖、 無塩バター	牛乳、鶏もも肉、 油揚げ、 麦みそ	キャベツ、 にんじん、 こまつな、 たまねぎ、 えのきたけ、 ごま	牛乳 ベジタべる
27	日	ごはん 味噌汁(南瓜) 豆腐の野菜そぼろ煮 かぶときゅうりのサラダ	牛乳 市販のおやつ	米、油、 片栗粉、 砂糖	木綿豆腐、 牛乳、 豚ひき肉、 麦みそ	こまつな、 たまねぎ、 かぶ、 きゅうり、 にんじん、 かぼちゃ、 カットわかめ、 しょうが	牛乳 市販のおやつ
28	月	きのこクリームライス じゃが芋のスープ 魚のパン粉焼き ブロッコリーのサラダ(トマト)	牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、 パン粉、 マヨネーズ、 米粉、 油、 無塩バター、 砂糖	牛乳、豆乳、 さわら、 牛肉(肩)、 ベーコン、 ハム、 粉チーズ	たまねぎ、 ブロッコリー(冷)、 えのきたけ、 しめじ、 エリンギ、 ほうれんそう、 ミント、 にんじん、 コーン缶	麦茶 りんご
29	火	ごはん みそ汁(さつま芋・ねぎ) 鶏の香味焼き 納豆ハリハリサラダ	牛乳 黒糖蒸しパン	米、さつまいも、 ホットケーキ粉、 黒砂糖、 ごま油	牛乳、鶏もも肉、 卵、 挽きわり納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、 麦みそ	ほうれんそう、 ねぎ、 にんじん、 切り干しだいこん、 ひじき、 ごま	牛乳 パン
30	水	ごはん みそ汁(なす・たまねぎ) 魚の磯辺揚げ ほうれん草とえのき茸のお浸し	牛乳 お野菜パンケーキ	米、ホットケーキ粉、 油、 片栗粉	牛乳、たら、 卵、 米みそ(淡色辛みそ)、 チーズ	みかん、 ほうれんそう、 ブロッコリー(冷)、 なす、 たまねぎ、 えのきたけ、 ミント、 あおりのり、 カットわかめ	牛乳 たまごボーロ

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	523 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	18.0 g	カルシウム	168 mg
	脂質	12.9 g	ビタミンC	33 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	4.7 g