

献立表

2021年11月

日付	曜日	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3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	調味料	
15	月	あわごはん 冬瓜と鶏の煮付け ブロッコリー和え たまごのみそ汁 なし	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、メープルシロップ、あわ、バター	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ、おから、みそ、かつお節、煮干し	冬瓜、なし、ブロッコリー、ほうれん草、人参、青ねぎ	みりん、しょうゆ、酒	サッポロポテト 牛乳180 ココアホットケーキ
16	火	麦ごはん 豚のみそ煮 キャベツと麩の炒め 油揚げとわかめのすまし汁	米、コーンフレーク、車ふ、押麦、油、砂糖	ヨーグルト、豚肉、卵、みそ、かつお節、油揚げ、煮干し	野菜ジュース、キャベツ、バナナ、人参、しめじ、にら、カットわかめ	しょうゆ、塩、酒、こしょう	白いふうせん 野菜ジュース シリアルヨーグルト
17	水	③ 混ぜご飯 さばの照り煮 ナムル アーサのすまし汁	米、くず粉、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豆乳、さば、絹ごし豆腐、きな粉、しらす干し、煮干し、かつお節	もやし、ほうれん草、人参、コーン、切干大根、青ねぎ、あおさ、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、みりん、塩	卵ボーロ 牛乳 豆乳くず餅
18	木	あわごはん 豆腐ナゲット 春雨の酢の物 じゃが芋のみそ汁	米、食パン、じゃがいも、はるさめ、片栗粉、油、あわ、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ツナ、みそ、ハム、おから、油揚げ、煮干し、かつお節	玉ねぎ、きゅうり、えのきたけ、いちごジャム、コーン、ひじき、カットわかめ	トンカツソース、酢、しょうゆ	たべっこ動物 牛乳 ジャムサンド
19	金	⑤ 子キンカレー キャベツとツナのサラダ ほうれん草のすまし汁 りんご	米、じゃがいも、押麦	牛乳、鶏もも肉、鶏レバー、油揚げ、かつお節、煮干し、ツナ	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、りんご、ほうれん草、人参、ピーマン、	カレールー、フレンチドレッシング、しょうゆ、塩	べじたべる 牛乳 バナナ ソフトせんべい
20	土	⑥ 野菜そば みかん缶	宮古そば、米、油、ごま	豆乳、豚肉、さけ、かまぼこ、かつお節、煮干し	みかん缶、もやし、人参、青ねぎ、焼きのり	みりん、しょうゆ、鶏ガラ	ハーベストセサミ 豆乳 鮭わかめおにぎり
22	月	あわごはん 豚肉と小松菜の炒め カボチャの甘煮 ゆし豆腐	米、小麦粉、あわ、油、砂糖	牛乳、豚肉、ゆし豆腐、卵、ツナ、煮干し、かつお節	小松菜、かぼちゃ、もずく、人参、しめじ、青ねぎ	しょうゆ、鶏ガラ	麦ふあ 牛乳 もずくなべばんびん
23	火	⑦ ミートレバスパゲティ インゲンとえ わかめスープ みかん	スパゲティ、米、砂糖、ごまドレッシング、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ、豚レバー、みそ	みかん、玉ねぎ、ホールトマト、いんげん、人参、マッシュルーム、コーン、しょうが、焼きのり、カットわかめ	トンカツソース、ケチャップ、コンソメ、中華だし	全粒粉クラッカー 牛乳 みそおにぎり
24	水	⑧ 麦ごはん 鮭のキャロット焼き 野菜のうま煮 大根のみそ汁	さつまいも、米、マヨネーズ、砂糖、押麦、油	牛乳、さけ、豚肉、あずき缶、ツナ、みそ、きな粉、かつお節、煮干し	白菜、大根、小松菜、人参、長ねぎ、パセリ	しょうゆ	ソフトせんべい 牛乳 んーぬい
25	木	⑨ あわごはん ひじき炒め 魚の塩焼き 竹の子のすまし汁 柿	米、ホットケーキ粉、あわ、ごま油	牛乳、さくら、卵、豚肉、煮干し、油揚げ、かつお節	玉ねぎ、ほうれん草、人参、たけのこ、かぼちゃ、ひじき、青ねぎ、柿	しょうゆ、みりん、酒、塩	バナナ 牛乳 カボチャ蒸しパン
26	金	⑩ 麦ごはん 鶏肉のマーメレード煮 トマト和え クリームコーンスープ	米、押麦、片栗粉、砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ハム	トマト、たまねぎ、クリームコーン、ごぼう、もやし、きゅうり、マーメレード	ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉	えびせん 牛乳 ミルクパン
27	土	⑪ 野菜そば バナナ	宮古そば、米、油	豆乳、豚肉、かまぼこ、かつお節、煮干し	バナナ、もやし、人参、青ねぎ、焼きのり	ふりかけ、みりん、しょうゆ、鶏がら	マンナ 豆乳 ふりかけおにぎり

	食事摂取基準値	栄養給与量
エネルギー	574	576
タンパク質	18.6~28.7	24.2
脂質	12.7~19.1	17.1
カルシウム	259	273
鉄分	2.5	2.9
食物繊維	4	4

◎献立は食材や天候によって変更することがあります。
 ◎献立は3歳児を目安に作成しております。
 ◎0歳児の離乳食・10時のおやつは、月例に合わせて提供しております。
 ◎食材として、かつお節・煮干しと記入してあるものは、その食材を「だし汁」として使用しております。
 ◎食物アレルギー対応食は医師の診断に基づいて実施しておりますが、調理上難しい場合は、保護者への協力を求める場合がありますのでご了承下さい。
 【11月の行事予定】 ③文化の日 ⑤りんごの日 ⑥ピザの日 ⑦フライドチキン ⑧勤労感謝の日 ⑨和食の日