

11月献立予定表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ		栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前	午後	
4 /火	★かみかみ献立 かみかみ豆腐入りハンバーグ ブロッコリー にんじんの甘煮 コンソメスープ	油・パン粉・砂糖・原宿ドック(ココアバナナ)	ヨーグルト・木綿豆腐・鶏ひき肉・干ひじき・スキムミルク・たまご・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・ごぼう・れんこん・ブロッコリー・にんじん・青ピーマン	ヨーグルト	牛乳 ココアバナナドック	エネルギー - 420 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 1.4 g
5 /水	鶏肉のてり煮 ほうれん草のごまあえ 味噌汁(豆腐・わか)	菓子・砂糖・油・すりごま・プレミックス粉(ホットケーキ用)・グラニュー糖	牛乳・鶏モモ肉・木綿豆腐・カットわかめ・みそ・スキムミルク・たまご	しょうが・にんじん・さやいんげん・ほうれんそう・玉ねぎ	牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 げんこつドーナツ	エネルギー - 403 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.0 g
6 /木	チーズコロッケ コールスローサラダ トマト 味噌汁(白菜・油揚げ)	菓子・じゃがいも・油・薄力粉・パン粉・とうもろこし缶詰・砂糖・マヨネーズ	牛乳・豚ひき肉・プロセスチーズ・スキムミルク・たまご・油揚げ・カットわかめ・みそ・ヨーグルト	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり・トマト・はくさい・パナナ・黄桃(缶詰果肉)	牛乳 菓子(せんべい)	フルーツヨーグルト	エネルギー - 420 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 1.5 g
7 /金	さつまいもの酢豚風 春雨スープ 果物(オレンジ)	かたくり粉・油・さつまいも・砂糖・普通はるさめ・マカロニ・すりごま	ヨーグルト・めかじき・ベーコン・牛乳・きな粉	しょうが・玉ねぎ・干し椎茸・にんじん・青ピーマン・もやし・にら・パレンシアオレンジ	ヨーグルト	牛乳 マカロニのごまあえ	エネルギー - 395 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.3 g
10 /月	豚肉の生姜焼き チンゲン菜のごまマヨ和え けんちん汁	菓子・砂糖・かたくり粉・マヨネーズ・すりごま・さつまいも・板こんにゃく・油・フライドポテト	牛乳・豚モモ・木綿豆腐・さつま揚げ・みそ・あおのり	しょうが・チンゲンサイ・キャベツ・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ	牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 フライドポテト(のり)	エネルギー - 423 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 24.2 g 食塩相当量 1.5 g
11 /火	かじきの煮付け 具沢山豆腐スープ 果物(オレンジ)	砂糖・じゃがいも・油・プレミックス粉・有塩バター	ヨーグルト・めかじき・豚モモ・みそ・豆乳・牛乳・スキムミルク	しょうが・さやいんげん・にんじん・だいこん・はくさい・パレンシアオレンジ・パナナ	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ(バナナ)	エネルギー - 407 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.9 g
12 /水	肉団子の甘酢あん ツナサラダ ヨーグルト	パン粉・油・砂糖・かたくり粉・マヨネーズ	豚ひき肉・たまご・まぐろ缶詰・ヨーグルト・牛乳・焼きのり	玉ねぎ・れんこん・しょうが・にんじん・青ピーマン・きゅうり・キャベツ	ゼリー	牛乳 おにぎり	エネルギー - 526 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 1.3 g
13 /木	炒り豆腐 中華サラダ 果物(りんご)	菓子・油・砂糖・普通はるさめ・ごま油・お米deスイーツポテト	牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉・さつま揚げ・たまご・スキムミルク・ローズハム	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・りんご	牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 スイートポテト	エネルギー - 426 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 31.2 g 食塩相当量 1.6 g
14 /金	★七五三お祝い献立 鶏竜田揚げ ブロッコリー トマト さつま汁 ゼリー(アセロラミルク)	菓子・黒ごま(いり)・かたくり粉・油・さつまいも・板こんにゃく	牛乳・あずき・鶏肉ささ身・豚モモ・油揚げ・みそ	しょうが・ブロッコリー・トマト・にんじん・だいこん・ねぎ・パナナ	牛乳 菓子(せんべい)	フルーチェ	エネルギー - 412 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.6 g
17 /月	魚のバーベキューソース ブロッコリーサラダ トマト かみなり汁 ヨーグルト	菓子・薄力粉・油・砂糖・マヨネーズ・ごま油・じゃがいも・カステラ	牛乳・まがれい・木綿豆腐・ヨーグルト	りんご・レモン・ブロッコリー・スイートコーン・トマト・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 カステラ	エネルギー - 454 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.8 g
18 /火	★特産物献立(さつま芋) さつまいものクリーム煮 和風サラダ デザート	油・さつまいも・シチューールウ・ごま油・砂糖・白米	ヨーグルト・鶏モモ肉・スキムミルク・牛乳・カットわかめ・竹輪・わかめごはんの素	マッシュルーム・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・きゅうり・キャベツ	ヨーグルト	牛乳 おにぎり(わかめ)	エネルギー - 482 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.5 g
19 /水	豚丼 ポテトサラダ ヨーグルト	菓子・しらたき・油・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ・コーンフレーク	牛乳・豚モモ・ローズハム・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・さやいんげん・きゅうり	牛乳 菓子(せんべい)	コーンフレーク	エネルギー - 411 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.6 g
20 /木	生揚げの味噌炒め 華風サラダ 果物(オレンジ)	菓子・砂糖・かたくり粉・普通はるさめ・ごま油・薄力粉・油	牛乳・生揚げ・豚モモ・みそ・ローズハム・スキムミルク・しらす干し・プロセスチーズ	玉ねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ・きゅうり・もやし・パレンシアオレンジ・葉ねぎ	牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 ビザ風じゃこおやき	エネルギー - 406 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.8 g
21 /金	鶏肉のみぞれ煮★和食献立 三色ごまあえ 果物(バナナ)	かたくり粉・油・砂糖・すりごま・食パン・有塩バター	ヨーグルト・鶏モモ肉・牛乳・プロセスチーズ・ローズハム	しょうが・だいこん・にんじん・ほうれんそう・もやし・パナナ	ヨーグルト	牛乳 ハムチーズパン	エネルギー - 406 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.0 g
24 /月	振替休日						
25 /火	レバーの甘辛煮 さつま芋と切り昆布の煮物 味噌汁(豆腐・油揚げ) ヨーグルト	菓子・かたくり粉・油・砂糖・ごま油・ごま(いり)・さつまいも・バームクーヘン	牛乳・豚肝臓・たまご・刻み昆布・さつま揚げ・木綿豆腐・油揚げ・みそ・ヨーグルト	青ピーマン・にんじん・さやいんげん・玉ねぎ	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 バームクーヘン	エネルギー - 459 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.0 g
26 /水	鯖のみそ煮 具だくさん味噌汁 果物(オレンジ)	砂糖・ごま油・ロールパン・とうもろこし缶詰・マヨネーズ	ヨーグルト・まさば・みそ・油揚げ・牛乳・まぐろ缶詰	しょうが・にんじん・ほうれんそう・だいこん・こまつな・ごぼう・パレンシアオレンジ	ヨーグルト	牛乳 ツナパン	エネルギー - 394 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 2.0 g
27 /木	高野豆腐の卵とじ ひじきサラダ 果物(バナナ)	菓子・油・砂糖・とうもろこし缶詰・マヨネーズ・ごま(いり)・お米de国産豆乳プリンタル	牛乳・凍り豆腐・鶏ムネ肉・たまご・スキムミルク・焼きのり・干ひじき	生しいたけ・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・パナナ	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 タルト	エネルギー - 410 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 1.0 g
28 /金	魚の甘辛ごまだれ焼き ほうれん草のおかかあえ 豚汁 ゼリー(アセロラミルク)	薄力粉・油・砂糖・白ごま(いり)・すりごま・じゃがいも・蒸しパン粉・さつまいも	ヨーグルト・しろさけ・かつお節・豚モモ・木綿豆腐・みそ・牛乳	ほうれんそう・もやし・にんじん・だいこん・ねぎ・ごぼう	ヨーグルト	牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー - 434 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.9 g
行事食	スパゲティナポリタン ブロッコリーツナサラダ 白菜スープ ゼリー	スパゲッティ・油・ソフタイプマーガリン・ごま油・砂糖・とうもろこし・ゼリー・さつまいも・黒ごま(いり)	ヨーグルト・豚ひき肉・パルメザンチーズ・まぐろ缶詰・たまご・ベーコン・牛乳	にんじん・玉ねぎ・青ピーマン・ブロッコリー・はくさい・パセリ	ヨーグルト	牛乳 大食いも	エネルギー - 345 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.3 g
行事食	餃子めし 魚の竜田揚げ ブロッコリー トマト 白菜スープ ゼリー	白米・油・かたくり粉・油・マヨネーズ・とうもろこし・ゼリー・さつまいも・砂糖・黒ごま(いり)	ヨーグルト・豚ひき肉・まさば・たまご・ベーコン・牛乳	しょうが・かんぴょう・干し椎茸・にら・ブロッコリー・トマト・はくさい・にんじん・玉ねぎ・パセリ	ヨーグルト	牛乳 大食いも	エネルギー - 724 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 33.4 g 食塩相当量 1.6 g