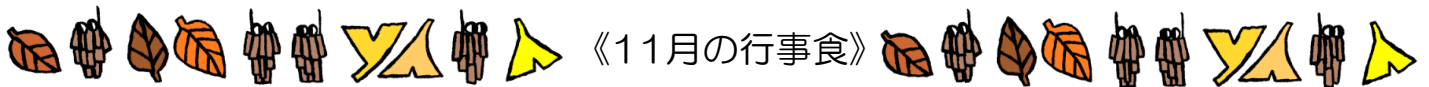


日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02	けんちんうどん (煮豆 月のきの梅和え 柿)	ゆでうどん、胚芽米、三温糖	牛乳、鶏もも肉、うずら豆(煮豆)、とろけるチーズ、ベーコン、油揚げ	かき、キャベツ、だいこん、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、こまつな、ごぼう、にんじん、ねぎ、うめびしお	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、パセリ粉	牛乳90 きな粉ウエハース 牛乳150 ごはんピザ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.5 g カルシウム 305 mg
04	ナチュラル(パン) (チキンカツ 水花野菜ソテー ハムのサラダ)	ナチュラル、スパゲティ、パン粉、小麦粉、油、マヨドレ、オリーブ油、三温糖	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、ハム、牛乳、バター	りんご、キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、えのきたけ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、食塩、洋風だしの素、こしょう、鳥がらだし汁、だし汁	牛乳90 紫いもチップ 麦茶 ナポリタンスパゲティ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 18.7 g カルシウム 97 mg
05	五目ごはん (魚の磯焼き 木ゆでいんげん きゅうりとちくわの酢の物)	胚芽米、さつまいも(皮付)、ホットケーキ粉、板こんにゃく、三温糖、油、マヨドレ	牛乳、さば、米みそ(甘みそ)、豚こま肉、ちくわ、鶏もも肉、油揚げ、ベーコン	オレンジ、きゅうり、にんじん、いんげん、だいこん、ごぼう、ねぎ、えだまめ(冷凍)、生わかめ、こんぶ(だし用)、あおのり	だし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ、食塩、パセリ粉	牛乳90 ミルクスティック きゅうりスティック 牛乳150 枝豆ベーコンパン	エネルギー 590 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 19.2 g カルシウム 284 mg
06	ごはん (豚肉の角煮 金ゆでチンゲンサイ 二色なます)	胚芽米、三温糖、片栗粉 みそ汁(白菜・油揚げ) グレープフルーツ	豚肉(肩ロース)、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ちりめんじゃこ	グレープフルーツ、だいこん、チンゲンサイ、はくさい、しめじ、にんじん、焼きのり	しょうゆ、酢、みりん、食塩、だし汁	牛乳90 胚芽スティック 麦茶 じゃこゆかりおにぎり	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.4 g カルシウム 106 mg
07	豚肉丼 (きゅうりのごま酢和え 土ポテトスープ 果物)	胚芽米、じゃがいも、ホットケーキ粉、三温糖、油、ごま	牛乳、豚こま肉	たまねぎ、果物、キャベツ、きゅうり、にんじん、いんげん、万能ねぎ、パナナ	しょうゆ、みりん、酢、食塩、だし汁	牛乳90 全粒粉クラッカー 牛乳150 ♥バナナ蒸しパン♥	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.7 g カルシウム 267 mg
09	黒米 (豆腐ハンバーグきのこソース 月のレタス 白菜の磯和え)	胚芽米、食パン、パン粉、三温糖、黒米、白玉麩、油、片栗粉、黒ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、クリームチーズ	オレンジ、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、レタス、えのきたけ、しめじ、しいたけ、焼きのり	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳90 紫いもチップ 牛乳150 ♥クリームチーズサンド♥	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.6 g カルシウム 254 mg
10	焼きそば (かぼちゃサラダ 火すまし汁 みかん ☆ごっこ遊び☆)	焼きそばめん、胚芽米、もち米、マヨドレ、油、三温糖	豚こま肉、ツナ油漬缶、かまぼこ、鶏もも肉	みかん、かぼちゃ、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、しめじ、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、あおのり	焼きそばソース、しょうゆ、食塩、酢、だし汁	牛乳90 クッキー 麦茶 中華おこわ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 11.6 g カルシウム 82 mg
11	フォカッチャ (♥カリフラワーミートグラタン♥ 水チンゲン菜ナムル オニオンスープ)	ゆでうどん、フォカッチャ、油、ごま、オリーブ油、ごま油、三温糖	豚ひき肉、とろけるチーズ、鶏もも肉、ベーコン、油揚げ	かき、たまねぎ、だいこん、もやし、トマトジュース缶、チンゲンサイ、にんじん、マッシュルーム、しいたけ、万能ねぎ、生わかめ、カリフラワー、ブロッコリー	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、中濃ソース、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳90 きな粉ウエハース 麦茶 鶏肉のおろしうどん	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.6 g カルシウム 162 mg
12	ごはん (さつまいもと唐揚げの甘辛煮 木キャベツと青菜のお浸し みそ汁(大根・しめじ))	胚芽米、さつまいも、片栗粉、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、米みそ(甘みそ)、バター	グレープフルーツ、りんご、キャベツ、だいこん、ほうれんそう、しめじ、にんじん、生わかめ	しょうゆ、だし汁	牛乳90 全粒粉クラッカー 大根スティック 牛乳150 ♥焼きりんご♥	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.9 g カルシウム 234 mg
13	ごはん (鮭のごま照り煮 金れんこんのカレー焼き 白菜の煮浸し)	食パン、胚芽米、マーガリン、三温糖、片栗粉、小麦粉、油、ごま、ごま油、オリーブ油、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ちりめんじゃこ	りんご、はくさい、こまつな、れんこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、食塩、酢、カレー粉、だし汁	牛乳90 ミルクスティック 牛乳150 シュガートースト	エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.7 g カルシウム 269 mg
14	五目うどん (じゃが芋の土佐煮 土果物)	ゆでうどん、じゃがいも、フランスパン、マーガリン、三温糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、おかか	果物、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳90 胚芽スティック 牛乳150 ココアラスク	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 11.9 g カルシウム 218 mg
16	けんちんうどん (煮豆 月のきの梅和え 柿)	ゆでうどん、胚芽米、三温糖	牛乳、鶏もも肉、うずら豆(煮豆)、とろけるチーズ、ベーコン、油揚げ	かき、キャベツ、だいこん、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、こまつな、ごぼう、にんじん、ねぎ、うめびしお	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、パセリ粉	牛乳90 きな粉ウエハース 牛乳150 ごはんピザ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.5 g カルシウム 305 mg
17	赤飯 (鶏の唐揚げ 火ゆでキャベツ 大根サラダ ☆誕生会☆)	胚芽米、もち米、片栗粉、さつまいも、砂糖、油、黒ごま、三温糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、あずき(乾)、バター	かぼちゃ、オレンジ、キャベツ、だいこん、きゅうり、万能ねぎ、うめびしお	しょうゆ、中濃ソース、みりん、酢、食塩、だし汁	牛乳90 全粒粉クラッカー 牛乳150 ♥かぼちゃの栗坊♥	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.4 g カルシウム 228 mg
18	ナチュラル(パン) (チキンカツ 水♥花野菜ソテー♥ ハムのサラダ)	ナチュラル、スパゲティ、パン粉、小麦粉、油、マヨドレ、オリーブ油、三温糖	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、ハム、牛乳、バター	りんご、キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、えのきたけ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、食塩、洋風だしの素、こしょう、鳥がらだし汁、だし汁	牛乳90 紫いもチップ 麦茶 ナポリタンスパゲティ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 18.7 g カルシウム 97 mg
19	五目ごはん (魚の磯焼き 木ゆでいんげん きゅうりとちくわの酢の物)	胚芽米、さつまいも(皮付)、ホットケーキ粉、板こんにゃく、三温糖、油、マヨドレ	牛乳、さば、米みそ(甘みそ)、豚こま肉、ちくわ、鶏もも肉、油揚げ、ベーコン	オレンジ、きゅうり、にんじん、いんげん、だいこん、ごぼう、ねぎ、えだまめ(冷凍)、生わかめ、こんぶ(だし用)、あおのり	だし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ、食塩、パセリ粉	牛乳90 ミルクスティック きゅうりスティック 牛乳150 枝豆ベーコンパン	エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.8 g カルシウム 296 mg

☆仕入れの都合により、献立が変更となる場合がありますのでご了承下さい。

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	ごはん みそ汁(白菜・油揚げ) 豚肉の角煮 グレープフルーツ ゆでチンゲンサイ 二色なます	胚芽米、三温糖、片栗粉	豚肉(肩ロース)、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ちりめんじゃこ	グレープフルーツ、だいこん、チンゲンサイ、はくさい、しめじ、にんじん、焼きのり	しょうゆ、酢、みりん、食塩、だし汁	牛乳90 胚芽スティック 麦茶 じゃこゆかりおにぎり	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.4 g カルシウム 106 mg
21	豚肉丼 きゅうりのごま酢和え ポテトスープ 果物	胚芽米、じゃがいも、ホットケーキ粉、三温糖、油、ごま	牛乳、豚こま肉	たまねぎ、果物、キャベツ、きゅうり、にんじん、いんげん、万能ねぎ、パナナ	しょうゆ、みりん、酢、食塩、だし汁	牛乳90 全粒粉クラッカー 牛乳150 ♥バナナ蒸しパン♥	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.7 g カルシウム 265 mg
24	♥きのこの和風スパゲティ♥ ブロッコリーサラダ かぶのスープ りんご	さつまいも、スパゲティ、油、オリーブ油、三温糖	牛乳、ほたて貝柱水煮缶、ベーコン、ハム、バター	りんご、かぶ、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、こまつな、コーン(冷凍)、にんじん、しいたけ、しめじ、刻みのり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、こしょう、だし汁、おろしにんにく	牛乳90 ミルクスティック 牛乳150 ふかし芋	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.8 g カルシウム 244 mg
25	フォカッチャ 柿 ♥カリフラワーミートグラタン♥ チンゲン菜ナムル オニオンスープ	ゆでうどん、フォカッチャ、油、ごま、オリーブ油、ごま油、三温糖	豚ひき肉、とろけるチーズ、鶏もも肉、ベーコン、油揚げ	かき、たまねぎ、だいこん、もやし、トマトジュース缶、チンゲンサイ、にんじん、マッシュルーム、しいたけ、万能ねぎ、生わかめ、カリフラワー、ブロッコリー	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、中濃ソース、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳90 きな粉ウエハース 麦茶 鶏肉のおろしうどん	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 13.6 g カルシウム 162 mg
26	ごはん さつまいもと唐揚げの甘辛煮 キャベツと青菜のお浸し みそ汁(大根・しめじ)	胚芽米、さつまいも、片栗粉、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、米みそ(甘みそ)、バター	グレープフルーツ、りんご、キャベツ、だいこん、ほうれんそう、しめじ、にんじん、生わかめ	しょうゆ、だし汁	牛乳90 全粒粉クラッカー 大根スティック 牛乳150 ♥焼きりんご♥	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.9 g カルシウム 234 mg
27	ごはん 鮭のごま照り煮 れんこんのカレー焼き 白菜の煮浸し	食パン、胚芽米、マーガリン、三温糖、片栗粉、小麦粉、油、ごま油、オリーブ油、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ちりめんじゃこ	りんご、はくさい、こまつな、れんこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、食塩、酢、カレー粉、だし汁	牛乳90 ミルクスティック 牛乳150 シュガートースト	エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 17.7 g カルシウム 269 mg
28	五目うどん じゃが芋の土佐煮 果物	ゆでうどん、じゃがいも、フランスパン、マーガリン、三温糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、おかか	果物、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳90 胚芽スティック 牛乳150 ココアラスク	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 11.9 g カルシウム 218 mg
30	黒米 すまし汁 豆腐ハンバーグきのこソース オレンジ レタス 白菜の磯和え	胚芽米、食パン、パン粉、三温糖、黒米、白玉麩、油、片栗粉、黒ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、クリームチーズ	オレンジ、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、レタス、えのきたけ、しめじ、しいたけ、焼きのり	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳90 紫いもチップ 牛乳150 ♥クリームチーズサンド♥	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 254 mg

♥マークは、新メニューです。



《11月の行事食》

☆5日 …… 残念ながら今年の芋煮会は中止です。
子ども達が掘ってきたさつまいもで具だくさんのさつまいも汁を作ります。

☆10日 …… ごっこ遊びは水族館ごっこを行います。
魚の形のおやつとりんごジュースを提供します。

☆17日 …… 誕生会メニューです。11月生まれのお友達おめでとう☆
昼食はみんなの好きな唐揚げです。
おやつはかぼちゃを栗の坊やに見立てたかぼちゃの栗坊を作ります。
お楽しみに☆

