

11月の予定献立表



※この献立表は、予定でありますので変更になる場合もあります。

日	曜日	未満児 10時おやつ	献立名(3歳未満児・3歳以上児)		血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群
			昼食	3時おやつ			
1	金	ビスケット	さつまいもご飯 鶏肉の照焼き 小松菜のおかか和え けんちん汁 りんご	ジョアプレーン サラダせんべい	まこんぶ とりもも〔若鶏肉〕 削り節 ぶたもも 豆腐 ジョア	ビスケット こめ さつまいも 車糖 さといも 植物油脂 塩 せんべい	しょうが こまつな にんじん だい いこん ごぼう 根深ねぎ りんご
2	土	こめ粉ロールクッキー	そばろご飯 牛乳 きゃべつと胡瓜の塩もみ みそ汁(豆腐・わかめ)	ぶどうとりんごJ バナナ	とりひき肉 生乳 豆腐 わか め 米みそ	こめ粉ロールクッキー こめ 植物油脂 車糖	さやえんどう キャベツ きゅうり ぶどうとりんごのジュース パナ ナ
5	火	みかん缶	ごはん 鶏肉のからあげ おかかブロッコリー すまし汁(三つ葉、豆腐) トマト	牛乳 醤油団子	とりもも〔若鶏肉〕 全卵 削 り節 豆腐 生乳	こめ でん粉 植物油脂 白玉 粉 車糖	みかん 缶詰 しょうが にんにく ブロッコリー 糸みつば トマト
6	水	こめ粉ロールかぼちゃ	ごはん 納豆(挽き割り) 肉入り野菜炒め すまし汁(ふ、えのき)	牛乳 蒸かしさつま芋	納豆 ぶたもも 生乳	こめ粉ロールクッキー こめ 植物油脂 焼きふ でん粉 さ つまいも	にんじん キャベツ ブロッコリー 青ピーマン 糸みつば えのきたけ
7	木	みかん缶	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー 中華風ニラ卵汁	牛乳 フレンチトースト	豆腐 ぶたひき肉 米みそ ハ ム 全卵 生乳	こめ 車糖 植物油脂 でん粉 普通はるさめ 食パン バター	みかん 缶詰 根深ねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり に ら
8	金	こめ粉ロールクッキー	ごはん 鶏肉の味噌焼き きゃべつと胡瓜の塩もみ みそ汁(大根・油揚げ) トマト	ヨーグルト ビスケット	とりもも〔若鶏肉〕 米みそ 油揚げ ヨーグルト	こめ粉ロールクッキー こめ 車糖 ビスケット	しょうが キャベツ きゅうり だい いこん トマト
9	土	ハイハイ	わかめご飯 牛乳 きゃべつと胡瓜のしょう油もみ みそ汁(玉葱・油揚げ)	ジョアプレーン バナナ	乾燥わかめ 生乳 油揚げ 米 みそ ジョア	ハイハイ こめ	キャベツ きゅうり たまねぎ に んじん バナナ
11	月	みかん缶5房	ごはん チキンカレー ナムルほうれん草 トマト	フルーチェイチゴ	とりむね〔成鶏肉〕 フルー チェ 生乳	こめ じゃがいも 植物油脂 車糖	みかん 缶詰 にんじん たまねぎ にんにく ほうれん草 ブラック マッペもやし トマト
12	火	ハイハイ	ごはん めかじきの角煮 小松菜と人参のおかか和え みそ汁(もやし・油揚げ) トマト	完熟りんごJ ビスケット	めかじき 削り節 油揚げ 湯 通し塩蔵わかめ 米みそ	ハイハイ こめ 車糖 ビス ケット	しょうが こまつな にんじん プ ラックマッペもやし トマト りん ごジュース
13	水	ベビーダノン	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き きゃべつとわかめのサラダ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) トマト	牛乳 りんごケーキ	ヨーグルト メルルーサ 米み そ あおのり 湯通し塩蔵わか め 油揚げ 生乳 全卵	こめ マヨネーズ 車糖 プレ ミックス粉 バター ざらめ糖	キャベツ きゅうり 日本かぼちゃ 根深ねぎ 生しいたけ トマト り んご
14	木	こめ粉ロールクッキー	ごはん ポークジンジャー 小松菜とコーンのサラダ すまし汁(三つ葉、ふ)	ジョアストパー バナナ	ぶたもも ジョア	こめ粉ロールクッキー こめ 植物油脂 車糖 焼きふ でん 粉	たまねぎ 青ピーマン しょうが こまつな にんじん スイートコー ン 缶詰 糸みつば バナナ
15	金	ビスケット	スパ(ナポリタン) あさり入り ヤクルト きゅうりとツナの和え物 コーンスープ	牛乳 ふわふわ団子	ぶたひき肉 チーズ あさり 缶詰 乳酸菌飲料 まぐろ 缶 詰 生乳 豆腐 きな粉	ビスケット マカロニ・スパ ゲッティ 植物油脂 車糖 白 玉粉 黒砂糖	にんじん たまねぎ きゅうり ス イートコーン 缶詰
16	土	ハイハイ	鮭ご飯(土曜日用) 牛乳 きゃべつと胡瓜のしょう油もみ みそ汁(大根・油揚げ)	ヤクルト サラダせんべい	鮭フレーク 生乳 油揚げ 米 みそ 乳酸菌飲料	ハイハイ こめ 塩せんべい	こまつな キャベツ きゅうり だい いこん
18	月	こめ粉ロールクッキー	ひじきご飯 ポイルウインナー おかかブロッコリー みそ汁(じゃがいもわかめ) トマト	牛乳 クロワッサン チーズサンド	油揚げ 大豆水煮缶詰 とりひき 肉 焼き竹輪 ソーセージ 削り 節 わかめ 米みそ 生乳 チーズ	こめ粉ロールクッキー こめ 車糖 植物油脂 じゃがいも クロワッサン マヨネーズ	にんじん ひじき ブロッコリー トマト きゅうり
19	火	ハイハイ	ごはん 焼き鮭(醤油風味) 切り干し大根煮(小松菜) みそ汁(なめこ・葱・豆腐) トマト	ぶどうとりんごJ ビスケット	しろさけ 油揚げ 豆腐 米み そ	ハイハイ こめ 植物油脂 車糖 ビスケット	しょうが 切干しだいこん にんじ ん こまつな なめこ 根深ねぎ ト マト ぶどうとりんごのJ
20	水	みかん缶	ごはん クリームシチュー さつま揚げの煮つけ コールスロー	牛乳 シュガーパン	ぶたもも 生乳 さつま揚げ	こめ じゃがいも 植物油脂 車糖 食パン マーガリン ざ らめ糖	みかん 缶詰 ブロッコリー にん じん たまねぎ キャベツ
21	木	ベビーダノン	ごはん 鶏肉の照焼き 小松菜と人参のおかか和え みそ汁(豆腐・えのき) トマト	牛乳 焼きおにぎり	ヨーグルト とりもも〔若鶏 肉〕 削り節 豆腐 わかめ 米 みそ 生乳	こめ 車糖 めし	しょうが こまつな にんじん え のきたけ 根深ねぎ トマト
22	金	ハイハイ	鮭菜葉飯 牛乳 ナムルほうれん草 みそ汁(もやし・油揚げ)	ヤクルト 甘辛せんべい	鮭フレーク 生乳 油揚げ 湯 通し塩蔵わかめ 米みそ 乳酸 菌飲料	ハイハイ こめ 車糖 甘辛 せんべい	こまつな ほうれん草 にんじん ブラックマッペもやし
25	月	みかん缶	ごはん ポークジンジャー 小松菜とコーンのサラダ みそ汁(豆腐・わかめ)	ヨーグルト バナナ	ぶたもも 豆腐 わかめ 米み そ ヨーグルト	こめ 植物油脂 車糖	みかん 缶詰 たまねぎ 青ピー マン しょうが こまつな にんじん スイートコーン 缶詰 バナナ
26	火	ハイハイ	ごはん めかじきの角煮 小松菜のおかか和え みそ汁(もやし・油揚げ) トマト	牛乳 蒸かしさつま芋	めかじき 削り節 油揚げ 湯 通し塩蔵わかめ 米みそ 生乳	ハイハイ こめ 車糖 さつ まいも	しょうが こまつな ブラックマッ ペもやし トマト
27	水	こめ粉ロールクッキー	ごはん 鶏肉の味噌焼き おかかブロッコリー みそ汁(大根・油揚げ) トマト	牛乳 二色パン (苺ジャム・マーガリン)	とりもも〔若鶏肉〕 米みそ 削り節 油揚げ 生乳	こめ粉ロールクッキー こめ 車糖 食パン マーガリン	しょうが ブロッコリー だいこん トマト いちご ジャム
28	木	ビスケット	ごはん きのかカレー おかかブロッコリー みかん	牛乳 きゅうりちくわ	ぶたもも 削り節 生乳 焼き 竹輪	ビスケット こめ じゃがいも 植物油脂	ほんしめじ マッシュルーム にん じん たまねぎ ブロッコリー み かん きゅうり
29	金	ベビーダノン	ごはん 焼き鮭(醤油風味) 切り干し大根煮(小松菜) みそ汁(なめこ・豆腐) トマト	ジョアストパー サラダせんべい	ヨーグルト しろさけ 油揚げ 豆腐 米みそ ジョア	こめ 植物油脂 車糖 塩せん べい	しょうが 切干しだいこん にんじ ん こまつな なめこ トマト
30	土	こめ粉ロールクッキー	わかめご飯 牛乳 コールスロー けんちん汁	完熟りんごJ バナナ	乾燥わかめ 生乳 ぶたもも 豆腐	こめ粉ロールクッキー こめ 植物油脂 さといも	キャベツ にんじん だいこん ご ぼう 根深ねぎ りんごジュース バナナ

※ 1か月の平均栄養価は次の通りです。

3歳以上児	エネルギー	527Kcal	たんぱく質	22.2g	脂質	15.7g	カルシウム	273mg
3歳未満児	エネルギー	445Kcal	たんぱく質	18.3g	脂質	12.8g	カルシウム	211mg