



献立予定表

日	曜	献立名	献立材料	おやつ
1	火	ご飯 肉じゃが、納豆和え ふかしのみそ汁	米、牛肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、白滝、ほうれん草、納豆、しらす、焼きのり、胡麻、ふかし、大根、しめじ、みそ	バタークッキー 牛乳
2	水	おにぎりの日 かに玉、コールスローサラダ 春雨スープ	卵、椎茸、グリーンピース、かにかま、ごま油、ハム、キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、コーン、マヨネーズ、すりごま、豚肉、春雨、青梗菜、中華だし	★たまご蒸しパン 牛乳
4	金	ご飯 さばのみそ煮、柿 ひじきソテー、蓮根汁	鯖、みそ、生姜、ウインナー、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、ひじき、蓮根、小松菜、えのき茸	ヨーグルト せんべい お茶
5	土	五目ラーメン バナナ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、竹の子、もやし、なると、生姜、大蒜、中華だし、バナナ	お菓子 ヤクルト
7	月	バターロールパン 麻婆豆腐、ポテトサラダ わかめスープ	バターロールパン、豆腐、豚挽き肉、ねぎ、人参、玉ねぎ、竹の子、椎茸、大蒜、生姜、ごま油、みそ、片栗粉、ハム、じゃが芋、きゅうり、マヨネーズ、ベーコン、春雨、わかめ、中華だし	★大豆飴 牛乳
8	火	ご飯 鶏つくね焼き 金平、大根のみそ汁	米、鶏肉、玉ねぎ、えのき茸、卵、片栗粉、パン粉、コンソメ、さつま揚げ、蓮根、人参、白滝、ピーマン、ごま油、胡麻、上げ、大根、みそ	ヨーグルト ビスケット お茶
9	水	おにぎりの日 白身魚の照り焼き ごまマヨ和え、めった汁	白身魚、生姜、片栗粉、ハム、キャベツ、もやし、人参、コーン、マヨネーズ、すりごま、豚肉、豆腐、さつまいも、大根、玉ねぎ、ねぎ、みそ	★アップルパイ 牛乳
10	木	コッペパン 鶏のから揚げ 醤油フレンチ、スープ	コッペパン、鶏肉、生姜、大蒜、片栗粉、ほうれん草、もやし、パプリカ、ピーマン、しらす、鰹節、かにかま、大根、青梗菜、人参、コーン、片栗粉	★たい焼き 牛乳
11	金	豚肉とほうれん草のカレー ツナサラダ りんごゼリー	米、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ほうれん草、バター、ケチャップ、ソース、りんご、カレールウ、ツナ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、りんごゼリー	せんべい ヤクルト
12	土	親子うどん りんご	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、ほうれん草、あげ、ねぎ、かまぼこ、卵、りんご	お菓子 ヤクルト
14	月	ミルクロールパン 鶏肉のカレー揚げ サラダ、豆腐スープ	ミルクロールパン、鶏肉、大蒜、生姜、片栗粉、カレー粉、ちくわ、大根、きゅうり、人参、ごま油、ごま、豆腐、小松菜、しめじ、中華だし	えびせん 牛乳
15	火	ご飯 ハンバーグ、さつま芋のサラダ 紅白なます、澄まし汁	米、合いびき肉、玉ねぎ、人参、牛乳、パン粉、片栗粉、コンソメ、ハム、さつまいも、きゅうり、マヨネーズ、上げ、大根、豆腐、かにかま、青梗菜	★プリンアラモード お茶
16	水	おにぎりの日 ちくわの磯辺揚げ 青菜の和え物、豚汁	ちくわ、小麦粉、青のり、ほうれん草、えのき茸、人参、豚肉、豆腐、じゃが芋、玉ねぎ、大根、ごぼう、ねぎ、みそ	★サンドパン 牛乳

日	曜	献立名	献立材料	おやつ
17	木	ご飯 豚肉ときのこの炒め物 しらす和え、みそ汁、パイン	米、豚肉、たまねぎ、しめじ、小松菜、人参、大根、生姜、片栗粉、しらす、キャベツ、きゅうり、上げ、大根、ねぎ、みそ、パインナップル	ヨーグルト せんべい お茶
18	金	胚芽パン 白身魚のフライ サラダ、白菜のスープ	胚芽パン、タラ、小麦粉、卵、パン粉、ハム、スパゲティー、きゅうり、マヨネーズ、鶏肉、白菜、玉ねぎ、人参、コーン、コンソメ	クッキー ヤクルト
19	土	いなりうどん バナナ	うどん、鶏肉、人参、玉ねぎ、ほうれん草、あげ、かまぼこ、バナナ	お菓子 ヤクルト
21	月	ご飯 かぼちゃコロッケ ひじき煮、沢煮椀	米、かぼちゃコロッケ(冷)、ケチャップ、ひじき、大豆水煮、さつま揚げ、白滝、人参、いんげん、鶏肉、大根、椎茸、ごぼう	★ピザまん 牛乳
22	火	ご飯 筑前煮、厚焼き卵 青菜と麩のみそ汁	米、鶏肉、ちくわ、ごぼう、人参、里芋、大根、蓮根、こんにゃく、いんげん、卵、麩、青梗菜、えのき茸、みそ	★マシュマロサンド 牛乳
24	木	バターロールパン ウインナーソーテー クリームシチュー、サラダ	バターロールパン、ウインナー、鶏肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、しめじ、ブロッコリー、コーン、しめじ、牛乳、シチューールウ、スパゲティー、ハム、きゅうり、マヨネーズ	ヨーグルト ビスコ お茶
25	金	鶏そぼろご飯 海老フライ、添え野菜 澄まし汁	米、鶏肉、卵、人参、ほうれん草、海老、小麦粉、卵、パン粉、じゃが芋、きゅうり、ブロッコリー、トマト、マヨネーズ、えのき茸、豆腐、なると、ほうれん草	クリームパン ヤクルト
26	土	ソース焼きそば ゼリー	中華麺、豚肉、人参、ピーマン、キャベツ、もやし、玉ねぎ、ソース、ゼリー	お菓子 ヤクルト
28	月	バターロールパン 豆腐ミートグラタン かにかまのサラダ、スープ	バターロールパン、豚肉、玉ねぎ、人参、ほうれん草、豆腐、ケチャップ、ソース、コンソメ、チーズ、かにかま、きゅうり、キャベツ、ベーコン、もやし、えのき茸、コンソメ	★フルーチェ お茶
29	火	コッペパン 魚の野菜あんかけ マセドアンサラダ、スープ	コッペパン、鮭、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、片栗粉、じゃが芋、きゅうり、人参、マヨネーズ、しめじ、白菜、ウインナー、コンソメ	★焼き芋 牛乳
30	水	おにぎりの日 卵焼き、切り干し大根煮 小松菜のみそ汁	鶏肉、玉ねぎ、卵、切り干し大根、人参、あげ、かぼちゃ、玉ねぎ、みそ	★あげパン 牛乳

* 使用頻度が高い調味料は省略しています。(食塩、胡椒、醤油、味噌、砂糖、酢、サラダ油、昆布、鰹、煮干だし)

* 11月献立の平均栄養素・・・以上児・・・たんぱく質23.5g、脂質20.7g、塩分2.6g、エネルギー565kcal

未満児・・・たんぱく質18.8g、脂質16.5g、塩分2.6g、エネルギー452kcal

* 毎週水曜日は「おにぎりの日」です。
行事等により、献立を変更することがあります。

