11 月 献 立 表

日付	献立	材料名				午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は乳児
		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	調味料		
02 月	ごはん きのこのすまし汁 さわらのごまみそ焼き 切り干し大根の煮物 バナナ	米 麩 油 砂糖 ごま	牛乳 さわら チーズ 油揚げ みそ	バナナ 切り干しだいこん にんじん えのきたけ しいたけ しめじ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	牛乳 お麩チーズラスク	516.5(465.6) 22.9(20.9) 17.4(16.9) 1.6(1.3)
04 水	ごはん チンゲン菜のスープ 鶏肉のカレーマヨ焼き 切干し大根のごま酢あえ みかん	米 食パン マヨネーズ ごま 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 しらす 油揚げ	みかん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん 切り干しだいこん	酢 しょうゆ 中華だしの素 塩 カレー粉	牛乳 ごまじゃこトースト	569.7(509.0) 25.3(22.9) 19.7(18.8) 1.5(1.3)
05 木	塩ラーメン ほうれん草のナムル バナナ	中華めん さつまいも 砂糖 バター ごま ごま油	牛乳 豚肉	バナナ もやし にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう コーン	中華だしの素 塩	牛乳 スイートポテト	595.6(530.0) 18.4(17.4) 13.6(13.9) 1.5(1.3)
06 金	チキンカレーライス コンソメスープ ブロッコリーのオーロラソースサラダ オレンジ	米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 油	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳	ぶどうジュース にんじん オレンジ たまねぎ ブロッコリー コーン かんてん	カレールウ ケチャップ コンソメ 塩	牛乳 ぶどうゼリー ウエハース	555.0(498.0) 18.6(17.5) 14.5(14.3) 1.9(1.6)
07 土	しょうゆラーメン キャベツと厚揚げのサラダ キウイフルーツ	中華めん 米 ごま油 ごま	豚肉 生揚げ かつお節 牛乳	キャベツ にんじん キウイフルーツ たまねぎ コーン こんぶ	しょうゆ 酢 中華だしの素	麦茶 昆布おにぎり	537.0(483.1) 19.8(18.5) 11.1(12.0) 1.8(1.5)
09 月	ごはん かぶのみそ汁 さけのパン粉焼き 小松菜の納豆和え みかん	さつまいも 米 パン粉 マヨネーズ 油 ごま 砂糖	牛乳 さけ 納豆 みそ	みかん もやし にんじん こまつな かぶ しめじ	だし汁 ソース しょうゆ 塩	牛乳 ふかし芋	509.3(461.0) 21.2(19.6) 11.6(12.3) 1.4(1.2)
10 火	あんかけ焼きそば わかめスープ もやしの中華風和え物 バナナ	焼きそばめん 米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	豚肉 大豆 脱脂粉乳	バナナ もやし にんじん はくさい たまねぎ こまつな しめじ コーン こんぶ わかめ	しょうゆ 酢 中華だしの素 塩	麦茶 大豆と切り昆布のごはん	533.8(480.3) 18.2(17.2) 10.4(11.4) 2.2(1.8)
11 水	ごはん 玉ねぎとセロリのスープ 鶏肉のマーマレード焼き しらすポテトサラダ オレンジ	米 じゃがいも 片栗粉 ホットケーキミックス 黒砂糖 マヨネーズ マーマレード 油 砂糖	牛乳 鶏肉 しらす おから	オレンジ にんじん きゅうり たまねぎ セロリ	コンソメ しょうゆ 塩	牛乳 おから黒糖蒸しパン	512.7(437.5) 22.7(17.3) 13.2(12.7) 1.8(1.5)
12 木	ごはん 豆腐のみそ汁 かじきのさっぱり甘酢ソース 白菜とちくわの海苔あえ みかん	フライドポテト 米 片栗粉 砂糖	牛乳 かじき 豆腐 みそ	みかん はくさい きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ わかめ のり	だし汁 酢 しょうゆ 塩	牛乳 フライドポテト	573.6(510.2) 19.6(18.3) 17.3(16.9) 1.8(1.5)
13 金	ごはん ジュリエンヌスープ キャベツとコーンのサラダ 鶏肉の青のりマヨ焼き バナナ	米 マヨネーズ オリーブ油	鶏肉 チーズ かつお節	バナナ キャベツ にんじん コーン セロリ あおのり	コンソメ 酢 しょうゆ 塩	麦茶 チーズおかかごはん	586.0(504.3) 23.0(20.7) 11.6(12.3) 1.6(1.3)
14 土	ツナとほうれんそうの和風スパゲティー たまねぎのスープ キャベツとにんじんのサラダ バナナ	スパゲティ ポップコーン マヨネーズ 油	牛乳 ツナ缶	バナナ にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン	だし汁 コンソメ 塩	牛乳 ポップコーン	480.0(434.9) 16.6(15.8) 18.5(17.7) 2.3(1.9)
16 月	ごはん 豆腐のみそ汁 さばの梅照り焼き 大豆とひじきのサラダ オレンジ	ホットケーキミックス 砂糖 バター ごま油 米	牛乳 さば ヨーグルト 豆腐 大豆 みそ	オレンジ ねぎ にんじん ひじき うめ干し わかめ	だし汁 みりん しょうゆ 酒 酢 塩	牛乳 ヨーグルトマフィン	547.8(491.8) 23.5(21.5) 18.8(18.1) 2.0(1.7)
17 火	きつねうどん キャベツと厚揚げのおかか和え バナナ	うどん 米 砂糖 油 ごま油	生揚げ 鶏肉 鶏ひき肉 油揚げ かつお節	バナナ にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ コーン ピーマン	だし汁 しょうゆ みりん 酒 酢 塩	麦茶 鶏そぼろごはん	464.7(425.2) 19.5(18.3) 9.6(10.8) 2.0(1.7)
18 水	にんじん食パン コンソメスープ チキンマカロニグラタン キャベツのフレンチサラダ みかん	食パン マカロニ 麩 油 砂糖 パン粉 バター オリーブ油	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 きな粉 チーズ	みかん たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン パセリ	酢 コンソメ 塩	牛乳 おふラスク	519.7(469.4) 22.4(20.5) 21.0(19.8) 2.1(1.7)
19 木	ごはん 高野豆腐のすまし汁 鶏肉のごまみそ焼 ひじきの煮物 バナナ	焼きそばめん 米 ごま 砂糖 油 ごま油	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ みそ 凍り豆腐	バナナ にんじん キャベツ ねぎ ひじき	だし汁 ソース しょうゆ みりん 塩	麦茶 焼きそば	447.5(411.5) 14.8(14.5) 7.4(9.0) 1.5(1.3)
20 金	ごはん 切り干し大根のみそ汁 ぶりの照り焼き かぼちゃのそぼろあんかけ オレンジ	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油	ぶり しらす 鶏ひき肉 みそ 牛乳	かぼちゃ オレンジ ねぎ にんじん 切り干しだいこん ひじき わかめ	だし汁 しょうゆ みりん 酒	麦茶 ふりかけごはん	537.3(453.6) 21.7(18.8) 12.0(11.9) 1.5(1.3)
21 土	キーマカレー キャベツの昆布サラダ キウイフルーツ	米 食パン マヨネーズ 油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏ひき肉 ツナ	にんじん もやし キウイフルーツ たまねぎ キャベツ きゅうり ピーマン トマト 塩こんぶ にんにく しょうが	カレールウ しょうゆ	牛乳 ツナサンド	575.5(499.0) 19.7(16.2) 21.0(19.3) 1.8(1.4)
24 火	ごはん コーンのスープ 鶏肉のピザ風焼き キャベツとツナのサラダ みかん	米 油 ごま油 砂糖	鶏肉 ツナ チーズ 油揚げ	みかん キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン ひじき パセリ	ケチャップ しょうゆ 酢 コンソメ 塩	麦茶 ひじきごはん	493.1(412.7) 20.6(15.3) 12.1(11.1) 1.9(1.4)
25 水	ごはん さつまいものみそ汁 さばの塩焼き 刻み昆布の煮物 オレンジ	米 さつまいも 砂糖 ごま油	ヨーグルト さば 豆腐 ちくわ みそ さつま揚げ きな粉 油揚げ	バナナ オレンジ にんじん こんぶ わかめ	だし汁 酒 しょうゆ 塩	麦茶 きなこ入りバナナヨーグルト	517.3(467.3) 22.5(20.7) 15.2(15.2) 2.0(1.6)
26 木	にんじん食パン じゃがいものミルクスープ チーズハンバーグ 白菜のごまドレッシングサラダ バナナ	食パン じゃがいも ホットケーキミックス 砂糖 油 片栗粉 ごま	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 チーズ 脱脂粉乳	バナナ たまねぎ はくさい にんじん きゅうり りんご	酢 しょうゆ コンソメ 塩	牛乳 りんごケーキ	590.7(518.6) 25.1(22.5) 21.7(20.2) 1.8(1.5)
27 金	麻婆豆腐丼 中華スープ はるさめサラダ みかん	米 はるさめ ごま油 片栗粉 砂糖 砂糖	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 みそ	みかん にんじん たまねぎ きゅうり ピーマン にら ねぎ しょうが	しょうゆ 酒 酢 中華だしの素 塩	麦茶 ピーマンごはん	538.6(479.0) 17.3(16.4) 10.2(11.2) 1.9(1.6)
28 土	肉みそラーメン ほうれん草のナムル バナナ	中華めん 米 片栗粉 砂糖 油 ごま ごま油	豚ひき肉 みそ 牛乳	バナナ もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう ピーマン しいたけ	酒 しょうゆ 中華だしの素	麦茶 わかめおにぎり	563.0(501.8) 18.2(17.2) 8.3(9.7) 2.0(1.7)
30 月	ごはん じゃがいものスープ さばのトマト煮 白菜のサラダ バナナ	米 じゃがいも マヨネーズ オリーブ油 砂糖	さば 油揚げ	はくさい バナナ トマト きゅうり たまねぎ コーン しめじ パセリ えのきたけ にんじん にんじん なす しめじ にんにく しょうが	ケチャップ しょうゆ コンソメ ソース 酒 塩	麦茶 きのこごはん	503.9(452.6) 16.0(15.4) 13.1(13.2) 2.0(1.7)

※乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
※昼食時は麦茶の提供があります。
※都合により献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。

エネルギー(kcal)	533(474)
たんぱく質(g)	20.3(18.4)
脂質(g)	14.3(14.3)
食塩相当量(g)	1.8(1.5)