

令和元年11月献立表



日付	曜	乳幼児食		主な材料			栄養価 幼児 Kcal たんぱく質 脂質		
		0,1,2歳児午前	1~5歳児午後	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの			
11	25	月	①ご飯②みそ汁(麩・長ねぎ) ③鮭のピザ焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②マーブル蒸しパン	米 小麦粉 お麩 ホットケーキミックス	チーズ・卵 鮭 バター 牛乳	玉葱 ちんげん菜・キャベツ 人参・コーン 長ねぎ	586kcal 21.2g 18.7g
12	26	火	①ゆかりご飯②清汁(かぶ・わかめ) ③唐揚げレモンソース ④にんじんサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②ツナのスパゲティ	米・ごま スパゲティ 片栗粉	鶏肉 ツナ・チーズ 牛乳 バター	玉ねぎ・人参 胡瓜・わかめ キャベツ・かぶ レモン	643kcal 25.5g 22.4g
13	27	水	①ハヤシライス ②スープ(キャベツ・コーン) ③三色和え ④フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②チーストースト	じゃが芋 米 ごま 食パン	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	玉葱・人参・あさつき グリーンピース もやし・胡瓜 キャベツ・コーン	592kcal 23.1g 16.5g
14	28	木	①ご飯②みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ) ③スタミナ焼き ④カレーポテトサラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①ぶどうジュース ②南瓜プリン	米 じゃが芋 油 マヨネーズ	豚肉 牛乳	胡瓜・南瓜 人参・玉ねぎ ほうれん草	602kcal 23.4g 21.8g
1	15/29	金	①塩野菜ラーメン ②じゃが芋のコーンマヨネーズ焼き ③フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②もみじご飯	中華麺 じゃが芋 米	豚小間 ベーコン 豚ひき肉 牛乳	人参・もやし 長ねぎ・にら・コーン 玉葱・キャベツ まいだけ・ごぼう	608kcal 21.3g 15.1g
2	16	土	①けんちんうどん ②さつま芋のサラダ ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②焼きおにぎり	うどん麺 さつま芋 米 ごま	豚肉 豆腐 牛乳	ごぼう 大根 人参・いんげん こんにゃく・コーン レーズン あさつき	536kcal 18.9g 10.7g
18	月		①ご飯②清汁(そうめん・みつば) ③鯖のマヨポン焼き ④ブロッコリーおかか和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②ピーチケーキ	米 ホットケーキミックス そうめん マヨネーズ	さわら 牛乳 バター 卵	しめじ 白桃缶 ブロッコリー 人参 みつば	641kcal 21.9g 22.4g
5	19	火	①麻婆ひじき丼 ②中華スープ(ねぎ・えのき) ③南瓜のチーズ焼き ④フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②お好み焼き	米 南瓜 ごま油	豚ひき肉 チーズ・牛乳 ツナ 卵・小麦粉	玉ねぎ・人参 ひじき・長ねぎ ねぎ・えのき・筍 キャベツ・もやし	670kcal 26.4g 20.6g
6	20	水	①わかめご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③肉じゃが ④いんげんと白菜の胡麻和え ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②人参クッキー	米 じゃが芋 小麦粉 ごま	豚ひき肉・牛乳 厚揚げ バター	玉ねぎ・人参 こんにゃく・いんげん 白菜・胡瓜 チンゲン菜	578kcal 19.3g 18.5g
7	木		①クロワッサン ②大豆のシチュー ③ブロッコリーともやしサラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②じゃこチャーハン	クロワッサン 米 じゃが芋 ごま油・小麦粉	鶏肉 牛乳・ベーコン 大豆 ちりめんじゃこ	玉ねぎ・人参 もやし・コーン ブロッコリー	634kcal 21.1g 26.0g
22	金		①卵のふわふわ丼 ②みそ汁(板麩・ねぎ) ③キャベツの胡麻サラダ ④フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②揚げパン	米 お麩 じゃが芋 バターロール	豆腐 鶏ひき肉 卵 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 もやし 胡瓜 長葱	602kcal 19.2g 18.7g
9	30	土	①サーモンクリームスパゲティ ②清汁(白菜・わかめ) ③じゃが芋のカレーソテー ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②かやくおにぎり	スパゲティ 小麦粉 じゃが芋 米	サーモン ベーコン 鶏ひき肉 牛乳	ほうれん草 ごぼう マッシュルーム 白菜・わかめ・みつば 人参・玉ねぎ・あさつき	642kcal 23.1g 20.2g

★ 芋煮会 ★

8	金		①芋煮うどん ②ツナサラダ ③フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②えびピラフ	米 うどん さつま芋 じゃが芋 こんにゃく	豚肉 えび 木綿豆腐 油揚げ バター シーチキン	しめじ 椎茸 白菜 玉ねぎ 絹さや 胡瓜 人参 キャベツ コーン 長ねぎ 栗芋・ごぼう・大根 ピーマン	736kcal 19.8g 25.6g
---	---	--	---------------------------	--------	---------------	--------------------------------	-----------------------------------	--	---------------------------

★ 誕生日会 ★

21	木		①五目チャーハン②中華スープ(にら・豆腐) ③鶏唐甘酢あんかけ ④春雨ナムル⑤チンゲン菜ソテー ⑥ミニトマト⑦フルーツ	①クラッカー	①オレンジジュース ②誕生日ケーキ ③クッキー ④ホイップ	米 ごま 小麦粉	ベーコン 鶏肉 春雨 絹豆腐 バター ホイップ	たけのこ・椎茸・チンゲン菜 グリーンピース・長葱・コーン 胡瓜・人参・もやし・キャベツ プチトマト・にら	736kcal 20.0g 27.6g
----	---	--	--	--------	--	----------------	----------------------------------	---	---------------------------

令和元年11月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal たんぱく質 脂質	
				熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの		
11	25	月	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②清汁(白菜・椎茸) ③肉じゃが④キャベツのおかか和え ⑤フルーツ	米 じゃが芋 油	豚肉 白菜・椎茸 玉ねぎ・人参 グリーンピース・キャベツ	467kcal 15.1g 6.7g	
12	26	火	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ごま蒸しおごはん②清汁(春雨・長ねぎ) ③鮭の味噌焼き ④白菜のおかか炒め⑤フルーツ	米・黒ごま ホットケーキミックス 油	鮭 花かつお もやし・わかめ ねぎ	383kcal 15.7g 6.8g	
13	27	水	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・あさつき) ③鶏肉の鍋照り ④小松菜のお浸し⑤フルーツ	米・油 ごま	鶏肉 キャベツ・あさつき 小松菜・胡瓜 人参	473kcal 18.7g 8.0g	
14	28	木	①和風スパゲティ ②麦茶	①和風スパゲティ②清汁(春雨・わかめ) ③大根のそぼろあん ④フルーツ	スパゲティ 春雨 油揚げ	鶏肉 人参・玉ねぎ しめじ・えのき 大根・わかめ・キャベツ	351kcal 8.5g 3.9g	
1	15/29	金	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③豚肉の生姜焼き ④小松菜の和え物⑤フルーツ	米・油 ホットケーキミックス	豚肉 玉ねぎ・わかめ もやし・人参 小松菜	406kcal 18.5g 6.7g	
2	16	土	①フライドポテト ②麦茶	①ご飯②清汁(ほうれん草・長ねぎ) ③カレーの胡麻焼き ④さつま芋煮⑤フルーツ	米・ごま さつま芋 じゃが芋	カレー ほうれん草 長ねぎ コーン	446kcal 18.0g 8.8g	
18	月		①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②清汁(わかめ・いんげん) ③高野豆腐のそぼろあん ④チンゲン菜のお浸し⑤フルーツ	米 高野豆腐 鶏ひき肉	わかめ・いんげん 玉ねぎ・椎茸・人参 グリーンピース・チンゲン菜	356kcal 13.0g 6.8g	
5	19	火	①レモンケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・玉葱) ③金目鯛の煮付け ④もやしとコーン炒め⑤フルーツ	米・油 小麦粉・ごま油 ホットケーキミックス	金目鯛 味噌 コーン・人参 ピーマン	464kcal 17.2g 10.0g	
6	20	水	①ふかし芋 ②麦茶	①ご飯②みそ汁(麩・ほうれん草) ③大根と豚肉の煮物 ④ふかし南瓜⑤フルーツ	米・油 さつま芋	お麩 豚肉 南瓜 人参・玉葱	521kcal 12.1g 13.8g	
7	木		①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ご飯②清汁(わかめ・三つ葉) ③唐揚げ④南瓜のそぼろあん ⑤フルーツ	米・油 ホットケーキミックス	鶏肉 豚挽肉 南瓜 グリーンピース	571kcal 21.8g 12.4g	
8	22	金	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・油揚げ) ③鯖の照り焼き④かぶのサラダ ⑤フルーツ	米 油 ごま	さわら 味噌 油揚げ 人参・わかめ	キャベツ かぶ・胡瓜 人参・わかめ	462kcal 16.9g 8.3g
9	30	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(春雨・長ねぎ) ③高野豆腐のそぼろあん④大根の和え物 ⑤フルーツ	米・春雨 じゃがいも	高野豆腐 鶏ひき肉 椎茸・大根 胡瓜・人参	427kcal 13.6g 10.9g	

21	木		①蒸しパン ②麦茶	①ビビンバ丼 ②すまし汁(麩・わかめ) ③豆腐のカレーあん④フルーツ	米・油 ホットケーキミックス	豚肉 豆腐 えび	もやし・わかめ 人参・玉葱 人参・ピーマン	447kcal 21.0g 11.0g
----	---	--	--------------	--	-------------------	----------------	-----------------------------	---------------------------