

令和4年11月献立表

日付	曜	乳幼児昼食			主な材料			栄養価 幼児	
		献立名	おやつ	おやつ	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		
7	21	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	クラッカー	①牛乳 ②マーブル蒸しパン	米 お麩 油 ホットケーキミックス	チーズ・卵 鮭 味噌 バター 牛乳	玉葱 チンゲン菜・キャベツ 人参・コーン 長ねぎ パセリ	586kcal 21.2g 18.7g
8	22	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	ビスケット	①牛乳 ②ツナのスバゲティ	米・ごま スバゲティ 片栗粉 油	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・ゆかり レズン・レモン	643kcal 25.5g 22.4g
9	/	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	マンナ	①牛乳 ②ブルーベリーマフィン	じゃが芋 油 ごま ごま油	豚肉 卵・小麦粉 バター 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし グリーンピース あさつき 胡瓜 キャベツ コーン ブルーベリージャム	610kcal 20.2g 18.5g
10	24	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	ヨーグルト	①牛乳 ②南瓜プリン	米 じゃが芋 油 エッグクア	豚肉 牛乳 味噌	胡瓜・南瓜 人参 玉ねぎ ほうれん草	582kcal 23.2g 20.7g
11	25	金	①芋煮うどん(乳児) ①芋煮ほうとう(幼児) ④ツナサラダ ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②-1新米おにぎり(11日) ②-2ピラフ(25日)	米 うどん ほうとう さつまい 里芋 じゃが芋 しらたき	豚肉 牛乳 木綿豆腐 油揚げ バター ツナ 味噌	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 里芋・ごぼう・大根 ビーマン	542kcal 22.2g 11.7g
12	26	土	①塩ラーメン ④さつまいのサラダ ⑤フルーツ	りんごジュース	①オレンジジュース ②焼きおにぎり	中華麺 さつまい 米 ごま・ごま油	豚肉 花かつお	キャベツ 人参 もやし たら 長ねぎ いんげん コーン レズン	588kcal 20.8g 11.4g
14	28	月	①ご飯②清汁(そうめん・みつば) ③糖のマヨボン焼き ④ブロッコリーおほか和え ⑤フルーツ	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 エッグクア	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
1	15/29	火	①麻婆ひじき丼 ②中華スープ(ねぎ・えのき) ④南瓜のチーズ焼き ⑤フルーツ	ビスケット	①牛乳 ②お好み焼き	米・小麦粉 ごま油 片栗粉	豚ひき肉・味噌 チーズ・牛乳 ツナ・豆腐 卵・小麦粉	玉ねぎ・人参・南瓜 ひじき・長ねぎ・青のり ねぎ・えのき・筍 キャベツ・もやし	670kcal 26.4g 20.6g
2	16/30	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	マンナ	①牛乳 ②人参クッキー	米 じゃが芋 油 小麦粉 さつまい ごま しらたき	豚肉・牛乳 バター 味噌	玉ねぎ・人参 いんげん 白菜・胡瓜 チンゲン菜・わかめ	575kcal 20.1g 17.3g
4	18	金	①クロワッサン ③大豆のシチュー ④ブロッコリーともやしサラダ ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②じゃこチャーハン	クロワッサン 米 油 じゃが芋 ごま油・小麦粉	鶏肉 ホワイトソース 牛乳・ベーコン 大豆 おひめんじやこ	玉ねぎ・人参 もやし・コーン ブロッコリー パセリ	634kcal 21.1g 26.0g
5	19	土	①ミートソーススバゲティ ②清汁(白菜・わかめ) ④じゃが芋のカレーソテー ⑤フルーツ	オレンジジュース	①りんごジュース ②かやくおにぎり	スバゲティ 油 じゃが芋 米	ベーコン 鶏ひき肉 豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ビーマン あさつき 白菜 わかめ ごぼう みつば	595kcal 21.8g 18.7g
★ 誕生日会 ★									
17	/	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 ④-1 春雨ナムル ④-2チンゲン菜ソテー ④-3 トマト⑤フルーツ	クラッカー	①オレンジジュース ②-1 誕生日ケーキ ②-2 クッキー ②-3 ホイップ	米 油 ごま ごま油 小麦粉 春雨 片栗粉	ベーコン 鶏肉 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 トマト・にら・玉ねぎ	736kcal 20.0g 27.6g

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

令和4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	
				献立名	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
7	21	月	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②すまし汁(白菜・椎茸) ③肉じゃが④キャベツのおほか和え ⑤フルーツ	米・じゃが芋 しらたき 油	豚肉 花かつお	白菜・椎茸 玉ねぎ・人参 キャベツ・菜めし	446kcal 13.9g 9.9g
8	22	火	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ごましおごはん②清汁(春雨・長ねぎ) ③鮭の味噌焼き ④白菜のおほか炒め⑤フルーツ	米・黒ごま ホットケーキミックス 油・春雨	鮭 花かつお 味噌	白菜・人参 もやし・わかめ 長ねぎ	383kcal 15.7g 6.8g
9	/	水	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(わかめ・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 味噌	小松菜・あさつき わかめ・人参 ゆかり	468kcal 18.6g 8.0g
10	24	木	①和風スバゲティ ②麦茶	①和風スバゲティ②清汁(春雨・わかめ) ③大根のそぼろあん ⑤フルーツ	スバゲティ 片栗粉 油 春雨	鶏肉 味噌	人参・玉ねぎ しめじ・えのき 大根・わかめ・のり	351kcal 8.5g 3.9g
11	25	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 ごま油	豚肉 味噌	玉ねぎ・わかめ もやし・人参 小松菜	406kcal 18.5g 6.7g
12	26	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カレイの胡麻焼き ④さつまい芋⑤フルーツ	米・ごま さつまい芋・油 じゃが芋	カレイ	ほうれん草 長ねぎ	446kcal 18.0g 8.8g
14	28	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 片栗粉 ごま ごま油	高野豆腐 鶏ひき肉	わかめ・いんげん・キャベツ 玉ねぎ・椎茸・人参 グリーンピース・チンゲン菜	356kcal 13.0g 6.8g
1	15/29	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 じゃが芋	金目鯛 味噌	玉ねぎ・もやし コーン・人参・あさつき ビーマン・レモン	464kcal 17.2g 10.0g
2	16/30	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 さつまい芋 お麩	豚肉	ほうれん草・大根 南瓜・あさつき	521kcal 12.1g 13.8g
4	18	金	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・ごま 片栗粉	鶏肉 豚挽肉	三つ葉・わかめ 南瓜 グリーンピース	571kcal 21.8g 12.4g
5	19	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 片栗粉 油	高野豆腐 鶏ひき肉	長ねぎ・玉ねぎ 椎茸・大根・胡瓜 人参・グリーンピース	427kcal 13.6g 10.9g
17	/	木	①粉ふき芋 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⑤フルーツ	米・油 ごま油・じゃが芋 片栗粉 お麩	豚肉 味噌 豆腐	もやし・人参 にら・玉ねぎ ビーマン・わかめ	435kcal 21.6g 9.7g