

令和5年11月献立表

日付	曜	乳幼児屋食			主な材料			栄養価 エネルギー Kcal 蛋白質g 脂質g
		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	
1	15/29	水	①みそやしら麺 ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	牛乳	①中華おこわ ⑥牛乳	中華麺・ごま油 じゃが芋・油 米・もち米 エッグケア	豚肉・ウィンナー 鶏肉・牛乳 みそ いんげん・椎茸	535kcal 18.6g 16.8g
2	16/30	木	①ひじきご飯 ②みそ汁（大根・万能ねぎ） ③肉じゃが ④ブロッコリー ⑤フルーツ	マンナ	①ツナの和風パスタ ⑥牛乳	米・じゃが芋 しらたき・油 スパゲティ	油揚げ・みそ 豚肉・ツナ 牛乳	502kcal 19.9g 15.6g
3	17	金	①☆ほっかけ ②★みそ汁（わかめ・長ねぎ） ④ピーンサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①フルーツサンド ⑥牛乳	しらたき・ゴマ油 ピーン・米 エッグケア バターロール	厚揚げ みそ・牛乳 ホイップクリーム かつお節・かまぼこ	596kcal 15.9g 23.8g
	18	土	①けんちんうどん ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	クラッカー	①ケチャップライス ⑥りんごジュース	乾うどん さつま芋 米・エッグケア	豚肉・豆腐 ツナ	538kcal 16.0g 15.8g
6	20	月	①ご飯 ②★みそ汁（わかめ・油揚げ） ③秋鮭のほろ焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	マンナ	①桃のフルーチェ ⑥りんごジュース	米・油 フルーチェ エッグケア	油揚げ・みそ 鮭・牛乳	413kcal 14.7g 7.3g
7	21	火	①ごま塩ご飯 ②みそ汁（なめこ・万能ねぎ） ③揚げ豆腐 ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	牛乳	①スイートポテト ⑥牛乳	7日5日お餅クッキング さつま芋	卵・豆腐・みそ 豚肉 豆乳 牛乳	545kcal 21.3g 19.3g
8	22	水	①菜飯 ②みそ汁（じゃが芋・万能ねぎ） ③★ザンギ ④コールスロー ⑤フルーツ	クラッカー	①お慰ラスク ⑥牛乳	米・ごま・油 じゃが芋・片栗粉 麵・小麦粉 バター	みそ・鶏肉 生薑・にんにく 人参・キャベツ コーン・玉ねぎ	495kcal 17.4g 14.5g
10	24	金	①ドライカレー ②スープ（もやし・コーン） ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	ヨーグルト	①クラッカーサンド ⑥牛乳	米・クラッカー カレー粉・バター マカロニ・ジャム エッグケア・油	豚肉 牛乳 チーズ	678kcal 18.8g 25.2g
11	25	土	①ミートソーススパゲティ ②清汁（白菜・わかめ） ③ブロッコリーとじゃが芋ソテー ④フルーツ	クラッカー	①こんぶおにぎり ⑥りんごジュース	スパゲティ・油 じゃが芋 昆布	豚肉・ツナ 玉ねぎ・ピーマン わかめ・白菜 ブロッコリー・人参	560kcal 19.5g 22.1g
13	27	月	①ご飯 ②みそ汁（じゃが芋・玉ねぎ） ③鯖のおろしソース ④小松菜ともやし炒め ⑤フルーツ	マンナ	①さつま芋蒸しパン ⑥牛乳	米・さつま芋 油・ごま油 片栗粉・じゃが芋 蒸しパンミックス	みそ・鯖 牛乳	529kcal 19.3g 16.9g
14	28	火	①ハムコーンサンド ②大豆のシチュー ④ブロッコリーともやしのサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①しそじゃこおにぎり ⑥麦茶	米・エッグケア じゃが芋・油 ホワイトソース ごま・食パン	ハム・大豆 鶏肉 ちりめんじゃこ	635kcal 25.2g 25.1g

★お楽しみ給食★

9		木	①ご飯（ふりかけ3種） ②コーンスープ ③ハンバーグ ④-1大根サラダ ④-2ブロッコリー ④-3ミニトマト ⑤フルーツ	牛乳	①ケーキ ⑥牛乳	米・油・バター パン粉・小麦粉 コーンクリーム ケーキ・ココア	豚肉 牛乳 ホイップクリーム	人参・玉ねぎ・大根・胡瓜 ごま塩・ゆかりご飯の素 ブロッコリー・ミニトマト 炊き込みわかめ・コーン	498kcal 19.9g 24.7g
---	--	---	---	----	-------------	--	----------------------	--	---------------------------

★・・・6日20日・・・新潟のみそを使用 17日福井のみそを使用します。

☆・・・8日22日のザンギは北海道 17日のほっかけは福井の郷土料理です。

材料の都合により献立を変更する場合がございます。

令和5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	エネルギーkcal 蛋白質g 脂質g	
1	15/29	水	ごましおおにぎり	①ごましおご飯 ②清汁（豆腐・みつば） ③ちくわと小松菜炒め ④ふかし南瓜 ⑤フルーツ	米・ごま・油	豆腐・豚肉 ちくわ	みつば・もやし 小松菜 レーズ・南瓜	339kcal 12.2g 8.7g
2	16/30	木	菜飯おにぎり	①ご飯 ②みそ汁（人参・大根） ③鶏の照り焼き ④キャベツの和え物 ⑤フルーツ	米 ごま 油	鶏肉 みそ	人参・大根 キャベツ 菜飯ご飯の素	291kcal 12.7g 4.0g
3	17	金	ゆかりおにぎり	①五目にゅうめん ④じゃが芋のきんぴら ⑤フルーツ	そうめん じゃが芋 ごま油・ごま	豚肉	人参・白菜 もやし・ピーマン ゆかりご飯の素	327kcal 11.3g 6.7g
	4	18	土	①わかめおにぎり	①ご飯 ②清汁（白菜・わかめ） ③カレイのみそ焼き ④大根の和え物 ⑤フルーツ	米・ごま 油	カレイ みそ	白菜・わかめ 大根・胡瓜・人参 炊き込みわかめ
6	20	月	菜飯おにぎり	①ご飯 ②清汁（そうめん・みつば） ③厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ④キャベツのおかか和え ⑤フルーツ	米・そうめん じゃが芋・油 ごま	厚揚げ 豚肉 かつお節	みつば・玉ねぎ キャベツ・いんげん 人参・菜飯ご飯の素	365kcal 11.9g 8.1g
7	21	火	蒸しパン	①ご飯 ②清汁（鮭・みつば） ③鯖のみそ煮 ④野菜の海苔和え ⑤フルーツ	米・鮭 油・ごま ホットケーキミックス	みそ 鯖	人参・みつば かぶ・もやし・のり キャベツ・生姜	317kcal 10.9g 6.7g
8	22	水	ゆかりおにぎり	①ご飯 ②みそ汁（さと芋・しめじ） ③豆腐のケチャップ煮 ④かぶのサラダ ⑤フルーツ	米・ごま油 さと芋 片栗粉	みそ 豆腐 豚肉	人参・しめじ・玉ねぎ ゆかりご飯の素・チンゲン菜 生姜・キャベツ・かぶ	326kcal 11.2g 6.2g
9	木	菜飯おにぎり	①ご飯 ②みそ汁（玉ねぎ・ほうれん草） ③鶏肉とキャベツ炒め ④さつま芋煮 ⑤フルーツ	米・油 さつま芋	みそ・鶏肉	玉ねぎ・ほうれん草 キャベツ 人参・菜飯ご飯の素	336kcal 11.8g 4.6g	
10		24	金	わかめおにぎり	①ご飯 ②清汁（かぶ・葉） ③豚肉のみそ炒め ④いんげんの和え物 ⑤フルーツ	米・油・ごま油 ごま	豚肉 みそ	玉ねぎ・炊き込みわかめ ピーマン・いんげん・人参 チンゲン菜・キャベツ・かぶ
11	25	土	菜飯おにぎり	①ご飯 ②みそ汁（玉ねぎ・わかめ） ③鯖のごま焼き ④ほうれん草のナムル ⑤フルーツ	米・ごま ごま油	みそ・鯖	玉ねぎ・わかめ ほうれん草・人参 菜飯ご飯の素	270kcal 11.7g 3.2g
13	27	月	ごましおおにぎり	①ごましおご飯 ②みそ汁（さつま芋・玉ねぎ） ③高野豆腐のそぼろあん ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	米・さつま芋 片栗粉 ごま	高野豆腐 みそ・鶏肉	玉ねぎ・干椎茸 グリーンピース・人参 チンゲン菜	300kcal 11.1g 4.8g
14	28	火	蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁（じゃが芋・わかめ） ③金目鯛の煮付け ④もやしとコーンのソテー⑤フルーツ	米・じゃが芋 カレー粉・油 ホットケーキミックス	みそ・金目鯛	わかめ・生姜 もやし・コーン 人参・ピーマン	323kcal 12.7g 6.6g