

11月の予定献立表 (未満児)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 (火)	ごはん じゃがいものみそ汁 かじきの野菜あんかけ キャベツと油揚げの煮浸し	米、じゃがいも	牛乳、かじき、 油揚げ、凍り豆腐	キャベツ、もやし、 りんご、たまねぎ、 にんじん、えのき	牛乳 量たべよ 牛乳 りんご蒸しパン	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.7 g 食塩 1.5 g	18 (金)	コッパン コンソメスープ かぼちゃクロック ほうれんそうのソテー	パン	牛乳、ベーコン、 豚肉	野菜ジュース、 ほうれんそう、 コーン、もやし、 たまねぎ、にんじん、 かぼちゃ、もも	牛乳 せんべい 野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 436 kcal たんぱく質 14 g 脂質 18 g 食塩 1.6 g
2 (水)	ごはん 油揚げのみそ汁 チャンプル 小松菜のおかか和え	米、さつまいも	牛乳、豆腐、豚肉、 油揚げ	もやし、りんご、 たまねぎ、こまつな、 キャベツ、にんじん、 しいたけ、わかめ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 いもようかん	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.5 g 食塩 1.4 g	19 (土)	鶏そぼろと卵の二色丼 小松菜のみそ汁 いんげんのあえ物 チーズ	米	牛乳、鶏肉、卵、 油揚げ、牛乳	いんげん、たまねぎ、 こまつな、にんじん	牛乳 味しらべ 牛乳 肉まん	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 21.8 g 食塩 1.7 g
3 (木)	文化の日						21 (月)	ごはん なめこ汁 鮭のみそ焼き 白菜のとりみ煮	米	牛乳、鮭、豆腐、 米、油揚げ	はくさい、バナナ、 もも、もやし、みか かん、 パイナップル、ほうれん そう、 にんじん、なめこ、	牛乳 サッポロポテト 牛乳 フルーツボンチ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.9 g 食塩 1.5 g
4 (金)	ごはん いんげんのみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め もやしのごま酢和え	米、パン	牛乳、豚肉、 凍り豆腐、チーズ、 ワインナー	もやし、たまねぎ、 だんご、いんげん、 しめじ、きゅうり、 ピーマン、コーン	牛乳 せんべい 牛乳 ピザトースト	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 13.9 g 食塩 1.3 g	22 (火)	さつま芋御飯 さんますり身汁 鶏肉の照り焼き 干草和え	米、さつまいも	鶏肉、卵、豆腐、 さんま、きな粉、 牛乳	りんご、もやし、 ほうれんそう、 はくさい、だいこん、 にんじん	牛乳 量たべよ ほうじ茶 きな粉プリン	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.6 g 食塩 1.4 g
5 (土)	肉うどん ほうれんそうの和え物 みかんヨーグルト	うどん、米、 さつまいも	ヨーグルト、豚肉、 牛乳	ほうれんそう、みかん、 キャベツ、にんじん、 もやし、チンゲンサイ、 えのき、こんぶ	牛乳 味しらべ 牛乳 ふかし芋	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.6 g 食塩 1.7 g	23 (水)	勤労感謝の日					
7 (月)	ごはん 小松菜のみそ汁 さばの生姜焼き ひじきの煮物	米、しらたき	牛乳、さば、 大豆、油揚げ	にんじん、こまつな、 いちご、いんげん、 ひじき	牛乳 サッポロポテト 牛乳 リッツサンド	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.8 g 食塩 1.5 g	24 (木)	ごはん 小松菜としめじのみそ汁 厚揚げの中華五目煮 もやしと人参のナムル	米	牛乳、豚肉、 生揚げ、凍り豆腐、 卵	もやし、たまねぎ、 にんじん、こまつな、 しめじ、グリーンピー ス、 わかめ、きくらげ、 いちご	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.9 g 食塩 1.4 g
8 (火)	食パン ポトフ キシッシュ風 チンゲンサイとコーンのソテー	パン、米、 じゃがいも	卵、ベーコン、 ワインナー、牛乳、 油揚げ	もやし、たまねぎ、 ほうれんそう、 にんじん、しめじ、 コーン、チンゲンサイ	牛乳 量たべよ ほうじ茶 きつねご飯	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.7 g 食塩 1.6 g	25 (金)	ごはん 中華スープ しゅうまい 八宝菜	米、スパゲティ	豚肉、ベーコン、 牛乳	はくさい、たまねぎ、 ほうれんそう、コー ン、 しめじ、だれのこ、 にんじん、しいたけ、 ハセリ、きくらげ	牛乳 アスパラガスビスケット ほうじ茶 和風スパゲティ	エネルギー 430 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 13.7 g 食塩 1.5 g
9 (水)	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 マカロニサラダ	米、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、鶏肉、ハム	ほうれんそう、 きゅうり、 えのきだけ、 にんじん	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 フライドポテト	エネルギー 458 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.7 g 食塩 1.2 g	26 (土)	ごはん じゃがいものみそ汁 鶏肉とキャベツのみそ煮 ほうれんそうのツナ和え	米、さつまいも、 じゃがいも	牛乳、鶏肉、ツナ	もやし、キャベツ、 ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん	牛乳 味しらべ ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.3 g 食塩 1.4 g
10 (木)	ごはん 大根のみそ汁 すき焼き風煮物 ブロッコリーのおかか和え	米、しらたき、 マカロニ	牛乳、豚肉、豆腐、 きな粉、凍り豆腐	はくさい、にんじん、 だいこん、えのきだけ、 わかめ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 485 kcal たんぱく質 24 g 脂質 15.2 g 食塩 1.4 g	28 (月)	ごはん 豆腐のみそ汁 かれいの照り焼き 白菜とちくわの炒め物	米	かれい、ハム、牛乳 ちくわ、豆腐	はくさい、もやし、 こまつな、にんじん、 しめじ、コーン、 グリーンピース	牛乳 サッポロポテト ほうじ茶 ハムピラフ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.6 g 食塩 1.4 g
11 (金)	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨サラダ	米、はるさめ	ヨーグルト、豆腐、 豚肉、大豆、ハム、 牛乳	バナナ、もも、みかん、 にんじん、ねぎ、パイ ナップ、 たまねぎ、コーン、 きゅうり、きくらげ	牛乳 せんべい ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 451 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.7 g 食塩 1.3 g	29 (火)	ごはん 凍り豆腐のみそ汁 豚肉のケチャップ炒め 納豆和え	米	牛乳、豚肉、 凍り豆腐、納豆	バナナ、たまねぎ、 もやし、ほうれんそ う、 いんげん、にんじん、 しめじ	牛乳 量たべよ 牛乳 バナナ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19 g 脂質 14.6 g 食塩 1.5 g
12 (土)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 豚肉と大根の甘辛煮 ブロッコリーの和え物	米、マカロニ	豚肉、牛乳	だいこん、たまねぎ、 にんじん、コーン、 いんげん、グリーンピ ース、 パセリ、ブロッコリー、 トマト	牛乳 味しらべ ほうじ茶 マカロニのトマト煮	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 16.8 g 食塩 1.7 g	30 (水)	ごはん 石狩汁 鶏肉の生姜焼き 小松菜と人参の胡麻和え	米	鶏肉、鮭、油揚げ、 牛乳	こまつな、もやし、 はくさい、にんじん、 たまねぎ、りんご	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 423 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.1 g 食塩 1.3 g
14 (月)	ごはん 大根のみそ汁 豚肉ときこの炒め物 チンゲンサイのお浸し	米、焼肉、	牛乳、豚肉、 かまぼこ、 油揚げ	もやし、だいこん、 こまつな、しめじ、 エリンギ、にんじん、 チンゲンサイ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 おふラスク	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.2 g 食塩 1.6 g							
15 (火)	ごはん 小松菜としめじのみそ汁 あじの香味焼き 大根のそぼろあんかけ	米、中華めん	あじ、鶏肉、牛乳	だいこん、もやし、 にんじん、こまつな、 キャベツ、たまねぎ、 しめじ、グリーンピー ス、 ねぎ	牛乳 量たべよ ほうじ茶 焼きそば	エネルギー 406 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 10.1 g 食塩 1.6 g							
16 (水)	ごはん 麩のみそ汁 鶏の松風焼き 五目ビーフン	米、パン、こま ピーフン、焼肉	豆乳、鶏肉、 牛乳、卵	たまねぎ、いんげん、 にんじん、もやし、 しいたけ、チンゲンサイ	牛乳 リッツクラッカー 豆乳 フレンチトースト	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.7 g 食塩 1.4 g							
17 (木)	ドライカレー わかめスープ キャベツのツナサラダ	米	牛乳、豚肉、豆腐、 大豆、ツナ	もやし、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 ねぎ、グリーンピー ス、 わかめ、オレング	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 オレンジ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 19.4 g 食塩 1.5 g							

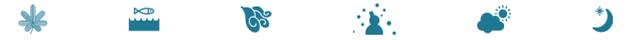
食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。
変更があった際は追って連絡いたします。
11月22日は、誕生日会メニューです。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS



11月の予定献立表（以上児）



日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 （ 火 ）	ごはん じゃがいものみそ汁 かじきの野菜あんかけ キャベツと油揚げの煮浸し	米、じゃがいも	牛乳、かじき、 油揚げ、凍り豆腐	キャベツ、もやし、 りんご、たまねぎ、 にんじん、えのき	牛乳 りんご蒸しパン	エネルギー 545 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.7 g 食塩 1.7 g	18 （ 金 ）	コッパン コンソメスープ かぼちゃクロック ほうれんそうのソテー	パン	牛乳、ベーコン、 豚肉	野菜ジュース、 ほうれんそう、 コーン、もやし、 たまねぎ、にんじん、 かぼちゃ、もも	野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 18 g 食塩 1.9 g
2 （ 水 ）	ごはん 油揚げのみそ汁 チャンプル 小松菜のおかか和え	米、さつまいも	牛乳、豆腐、豚肉、 油揚げ	もやし、りんご、 たまねぎ、こまつな、 キャベツ、にんじん、 しいたけ、わかめ	牛乳 アップルカスタードパイ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.1 g 食塩 1.9 g	19 （ 土 ）	鶏そぼろと卵の二色丼 小松菜のみそ汁 いんげんのおえ物 チーズ	米	牛乳、鶏肉、卵、 油揚げ、チーズ、 豚肉	いんげん、たまねぎ、 こまつな、にんじん	牛乳 肉まん	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 21.7 g 食塩 1.9 g
3 （ 木 ）	文化の日						21 （ 月 ）	ごはん なめこ汁 鮭のみそ焼き 白菜のとりみ煮	米	牛乳、鮭、 豆腐、油揚げ	はくさい、バナナ、 もも、もやし、みかん パイ、ほうれんそ う、 にんじん、なめこ、 えのき	牛乳 フルーツボンチ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 12 g 食塩 1.6 g
4 （ 金 ）	ごはん いんげんのみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め もやしのごま酢和え	米、パン	牛乳、豚肉、 凍り豆腐、チーズ、 ワインナー	もやし、たまねぎ、 にんじん、いんげん、 しめじ、きゅうり、 ピーマン、コーン	牛乳 ビストースト	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13 g 食塩 1.6 g	22 （ 火 ）	さつま芋御飯 さんますり身汁 鶏肉の照り焼き 干草和え	米、さつまいも	鶏肉、卵、豆腐、 さんま、きな粉、 牛乳	りんご、もやし、 ほうれんそう、 はくさい、だいこん、 にんじん	ほうじ茶 きな粉プリン	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21 g 脂質 13.6 g 食塩 1.9 g
5 （ 土 ）	肉うどん ほうれんそうの和え物 みかんヨーグルト	うどん、米、 さつまいも	ヨーグルト、 豚肉	ほうれんそう、 みかん、キャベツ、 にんじん、もやし、 チンゲンサイ、 えのき、こんぶ	牛乳 ふかし芋	エネルギー 495 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 7.9 g 食塩 1.9 g	23 （ 水 ）	勤労感謝の日					
7 （ 月 ）	ごはん 小松菜のみそ汁 さばの生姜焼き ひじきの煮物	米、しらたき	牛乳、さば、 大豆、油揚げ	にんじん、こまつな、 いちご、いんげん、 ひじき	牛乳 リッツサンド	エネルギー 542 kcal たんぱく質 23 g 脂質 19.1 g 食塩 1.7 g	24 （ 木 ）	ごはん 小松菜としめじのみそ汁 厚揚げの中華五目煮 もやしと人参のナムル	米	牛乳、豚肉、 生揚げ、凍り豆腐、 卵	もやし、たまねぎ、 にんじん、こまつな、 しめじ、グリーンビ ース、わかめ、きくらげ	牛乳 チュロス	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.5 g 食塩 1.8 g
8 （ 火 ）	食パン ポトフ キッシュ風 チンゲンサイとコーンのソテー	パン、米、 じゃがいも	卵、ベーコン、 ワインナー、牛乳、 油揚げ	もやし、たまねぎ、 ほうれんそう、 にんじん、しめじ、 コーン、チンゲンサイ	ほうじ茶 いなりすし	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.5 g 食塩 1.8 g	25 （ 金 ）	ごはん 中華スープ しゅうまい 八宝菜	米、スパゲティ	豚肉、ベーコン	はくさい、たまねぎ、 ほうれんそう、しめじ コーン、たけのこ、 にんじん、しいたけ、 きくらげ	ほうじ茶 和風スパゲティ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 13.6 g 食塩 1.9 g
9 （ 水 ）	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 マカロニサラダ	米、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、鶏肉、ハム	ほうれんそう、 きゅうり、 えのき、にんじん	牛乳 フライドポテト	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 18.7 g 食塩 1.6 g	26 （ 土 ）	ごはん じゃがいものみそ汁 鶏肉とキャベツのみそ煮 ほうれんそうのツナ和え	米、さつまいも、 じゃがいも	牛乳、鶏肉、ツナ	もやし、キャベツ、 ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 こんぶ	ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 11.5 g 食塩 1.5 g
10 （ 木 ）	ごはん 大根のみそ汁 すき焼き風煮物 ブロッコリーのおかか和え	米、しらたき、 マカロニ	牛乳、豚肉、 豆腐、きな粉、 凍り豆腐	はくさい、にんじん、 だいこん、えのき、 わかめ、ブロッコリー	ほうじ茶 ミルクわらび餅風	エネルギー 563 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.2 g 食塩 1.6 g	28 （ 月 ）	ごはん 豆腐のみそ汁 かれの照り焼き 白菜とちくわの炒め物	米	かれのい、ハム、 ちくわ、豆腐	はくさい、もやし、 こまつな、にんじん、 しめじ、コーン、 グリーンピース	ほうじ茶 ハムピラフ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 13.8 g 食塩 1.9 g
11 （ 金 ）	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨サラダ	米、はるさめ	ヨーグルト、 豆腐、豚肉、 大豆、ハム	バナナ、もも、 にんじん、ねぎ、 みかん、パイ、 たまねぎ、コーン、 きゅうり、きくらげ	ほうじ茶 フルーツヨーグルト（3歳） PAKIKIの日（4,5歳）	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.1 g 食塩 1.3 g	29 （ 火 ）	ごはん 凍り豆腐のみそ汁 豚肉のケチャップ炒め 納豆和え	米	牛乳、豚肉、 凍り豆腐、納豆	バナナ、たまねぎ、 もやし、しめじ、 ほうれんそう、 いんげん、にんじん	牛乳 バナナ・せんべい（3歳） ドローロツツの日（4,5歳）	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20 g 脂質 12.6 g 食塩 1.8 g
12 （ 土 ）	ごはん 玉ねぎのみそ汁 豚肉と大根の甘辛煮 ブロッコリーの和え物	米、マカロニ	豚肉	だいこん、たまねぎ、 にんじん、コーン、 いんげん、ブロッコリー グリーンピース、トマト パセリ	ほうじ茶 マカロニのトマト煮	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.7 g 食塩 1.8 g	30 （ 水 ）	ごはん 石狩汁 鶏肉の生姜焼き 小松菜と人参の胡麻あえ	米	鶏肉、さけ、油揚げ	こまつな、もやし、 はくさい、にんじん、 たまねぎ、りんご	ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 11.3 g 食塩 1.7 g
14 （ 月 ）	ごはん 大根のみそ汁 豚肉ときのこの炒め物 チンゲンサイのお浸し	米、焼☆	牛乳、豚肉、 かまぼこ、 油揚げ	もやし、だいこん、 こまつな、しめじ、 エリンギ、にんじん、 チンゲンサイ	牛乳 おふラスク	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.7 g 食塩 1.8 g							
15 （ 火 ）	ごはん 小松菜としめじのみそ汁 あじの香味焼き 大根のそぼろあんかけ	米、中華めん	あじ、鶏肉	だいこん、もやし、 にんじん、こまつな、 キャベツ、たまねぎ、 しめじ、ねぎ グリーンピース	ほうじ茶 焼きそば	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.3 g 食塩 1.8 g							
16 （ 水 ）	ごはん 麩のみそ汁 鶏の松風焼き 五目ビーフン	米、パン、 ビーフン、焼☆	豆乳、鶏肉、 牛乳、卵	たまねぎ、いんげん、 にんじん、もやし、 しいたけ、チンゲンサイ	豆乳 フレンチトースト	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 13.7 g 食塩 1.6 g							
17 （ 木 ）	ドライカレー わかめスープ キャベツのツナサラダ オレンジ	米	牛乳、豚肉、豆腐、 大豆、ツナ、 魚肉ソーセージ	もやし、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 トマト、ねぎ、 グリーンピース、 わかめ、オレンジ	牛乳 ミニアメリカンドッグ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 22 g 食塩 1.9 g							

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。
変更があった際は追って連絡いたします。
11月22日は、誕生日会メニューです。

