

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 (金)	ごはん 肉団子と野菜のトマト煮 小松菜のナムル わかめスープ	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、牛肉、油揚げ	もやし、キャベツ、トマト、ごまつな、にんじん、コーン、玉ねぎ、ねぎ、わかめ、あおのり	牛乳 量たべよ 牛乳 のりしおポテト	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 20.6 g 食塩 1.5 g	19 (火)	ごはん 炒り豆腐 オクラともやしのお浸し チンゲンサイのみそ汁	米、しらたき、さつまいも	牛乳、豆腐、鶏肉、油揚げ	もやし、にんじん、チンゲンサイ、オクラ、いんげん、しいたけ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 大学芋	エネルギー 442 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 16.9 g 食塩 1.3 g
2 (土)	豚肉の舞ふり ブロッコリーのごま和え キャベツのみそ汁 オレンジ	米	牛乳、豚肉、生揚げ	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、オレシ	牛乳 味しらべ 牛乳 ぜんべい	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.6 g 食塩 1.5 g	20 (水)	さつま芋ごはん 鶏肉の照り焼き 干草和え 大根のみそ汁	米、さつまいも	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、生クリーム	もやし、ほうれんそう、だいこん、かぼちゃ、えのきだけ、にんじん	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 かぼちゃパバロア	エネルギー 499 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 22.6 g 食塩 1.4 g
4 (月)	振替休日						21 (木)	ごはん 鮭のマヨチーズ焼き れんごんのきんぴら ほうれんそうと里芋のみそ汁	米、さといも	牛乳、さけ、チーズ、油揚げ	れんごん、ほうれんそう、ピーマン、たまねぎ、にんじん	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 パワムクーヘン	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.2 g 食塩 1.5 g
5 (火)	ごはん チャンプル ほうれんそうのごま和え 油揚げのみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、木綿豆腐、豚肉、油揚げ	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、わかめ、シタック	牛乳 サッポロポテト 牛乳 じゃがバター	エネルギー 449 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 19.8 g 食塩 1.4 g	22 (金)	ハヤシライス ごぼうとコーンのサラダ にらのスープ	米	牛乳、豚肉、ハム、小魚	たまねぎ、にんじん、オレシ、もやし、ごぼう、コーン、ごら、クリンピース、わかめ	牛乳 量たべよ 牛乳 ごま小魚、オレンジ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.5 g 食塩 1.9 g
6 (水)	ごはん たらののみじ焼き 昆布の煮物 麩のみそ汁	米、しらたき、焼ふ	牛乳、たら、木綿豆腐、油揚げ	にんじん、たまねぎ、ごまつな、いんげん、刻みごんぶ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 ドーナツ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.5 g 食塩 1.6 g	23 (土)	勤労感謝の日					
7 (木)	コッパン チーズオムレツ ほうれん草のサラダ 野菜スープ	コッパン、米	卵、ハム、牛乳、チーズ、さけ	もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、クリンピース	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 ほうじ茶 人参と鮭の混ぜごはん	エネルギー 414 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.4 g 食塩 1.8 g	25 (月)	ごはん さばの生姜焼き ひじきの炒り煮 なめこ汁	米、しらたき	牛乳、さば、豆腐、豆乳、油揚げ	ごまつな、にんじん、なめこ、いんげん、ひじき、しいたけ	牛乳 量たべよ 牛乳 手作りクッキー	エネルギー 475 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.1 g 食塩 1.4 g
8 (金)	ごはん 豚肉とたまねぎのカレー炒め スパゲティサラダ えのきと大根のみそ汁	米、スパゲティ	牛乳、豚肉、ハム、油揚げ	たまねぎ、だいこん、コーン、きゅうり、えのきだけ、ピーマン、にんじん、バナナ	牛乳 量たべよ 牛乳 バナナ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.7 g 食塩 1.4 g	26 (火)	ごはん 鶏肉の治部煮 ほうれんそうの胡麻あえ すまし汁	米、さつまいも、ごんにやく、焼ふ	牛乳、鶏肉、凍り豆腐	ほうれんそう、にんじん、もやし、えのきだけ、しいたけ、いんげん、ねぎ、わかめ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 ふかし芋	エネルギー 420 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.0 g 食塩 1.4 g
9 (土)	ソース焼きそば ほうれんそうのおかか和え わかめスープ	焼きそば	牛乳、豚肉	キャベツ、もやし、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、わかめ、あおのり	牛乳 味しらべ 牛乳 パワムクーヘン	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 22.1 g 食塩 1.5 g	27 (水)	ごはん ポテトコロッケ キャベツのソテー コンソメスープ	米、じゃがいも	鶏もも肉、ベーコン、豚肉	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 ほうじ茶 きつねご飯	エネルギー 481 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 16.1 g 食塩 1.2 g
11 (月)	ごはん 鮭の旨み焼き もやしとピーマンのソテー たまねぎのみそ汁	米、焼ふ	牛乳、さけ、豆乳	もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、りんご	牛乳 量たべよ 牛乳 りんごの蒸しパン	エネルギー 457 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 14.6 g 食塩 1.4 g	28 (木)	ごはん 豚肉の炒め煮 もやしの和え物 じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、かまぼこ	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、えのきだけ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 21.5 g 食塩 1.4 g
12 (火)	ごはん 厚揚げの中華五目煮 小松菜のおかか和え 大根としめじのみそ汁	米	牛乳、生揚げ、豚肉	ごまつな、もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、いんげん、クリンピース、きくらげ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 リッツサンド	エネルギー 471 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.4 g 食塩 1.4 g	29 (金)	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 小松菜のおかか和え さんますり身汁	米、食パン	豆乳、鶏肉、さんま、豆腐、かつお節、ホイップクリーム、牛乳	ごまつな、もやし、ほくそい、えだまめ、にんじん	牛乳 量たべよ 牛乳 ずんだホイップサンド	エネルギー 461 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.7 g 食塩 2.0 g
13 (水)	ごはん あじの香味焼き 大根のそぼろあんかけ 小松菜としめじのみそ汁	米	牛乳、あじ、鶏肉、凍り豆腐	だいにん、ごまつな、にんじん、しめじ、クリンピース、ねぎ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 源氏パイ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.4 g 食塩 1.3 g	30 (土)	肉うどん ほうれんそうのなめたけ和え みかんヨーグルト	うどん	牛乳、豚肉、ヨーグルト	ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、なめたけ、みかん	牛乳 味しらべ 牛乳 源氏パイ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 22.1 g 食塩 1.3 g
14 (木)	チキンカレー チンゲンサイの和え物 野菜スープ オレンジ	米、食パン、じゃがいも	牛乳、鶏肉、チーズ、ツナ、かまぼこ	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン、にんじん、ねぎ、わかめ、オレンジ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 ツナコントースト	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.9 g 食塩 2.0 g							
15 (金)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 白菜とベーコンのソテー 野菜スープ	米、マカロニ	牛乳、ウインナー、鶏肉、ベーコン	もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、コーン、ほうれんそう、はくさい、マーマレード	牛乳 量たべよ 牛乳 和風スパゲティ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.1 g 食塩 1.7 g							
16 (土)	鮭とひじきのご飯 ブロッコリーの和え物 だいこんのみそ汁 チーズ	米	チーズ、油揚げ、さけ、牛乳	ブロッコリー、だいこん、ごまつな、にんじん、ひじき	牛乳 味しらべ 牛乳 ほうじ茶 ゼリー	エネルギー 440 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.7 g 食塩 1.8 g							
18 (月)	ごはん かじきのソースがけ うの花炒り煮 にらのみそ汁	米	牛乳、かじき、おから、鶏肉、ツナ	もやし、にんじん、ねぎ、にら、クリンピース、しいたけ、わかめ、コーン	牛乳 量たべよ 牛乳 ツナ炒飯	エネルギー 503 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.1 g 食塩 1.4 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20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)			栄養価	日 曜	献立名	材料名(昼食・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				3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
1 (金)	ごはん 肉団子と野菜のトマト煮 小松菜のナムル わかめスープ	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、牛肉、油揚げ	もやし、キャベツ、トマト、こまつな、にんじん、コーン、玉ねぎ、ねぎ、わかめ、あおのり	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 21.7 g 食塩 1.8 g	19 (火)	ごはん 炒り豆腐 オクラともやしのお浸し チンゲンサイのみそ汁	米、しらたき、さつまいも	牛乳、豆腐、鶏肉、油揚げ	もやし、にんじん、チンゲンサイ、オクラ、いんげん、しいたけ	エネルギー 419 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.0 g 食塩 1.4 g
2 (土)	豚肉の苳ぶり ブロッコリーのごま和え キャベツのみそ汁 オレンジ	米	牛乳、豚肉、生揚げ	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、オレノジ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.0 g 食塩 1.6 g	20 (水)	さつまいもごはん 鶏肉の照り焼き 干草和え 大根のみそ汁	米、さつまいも	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、生クリーム	もやし、ほうれんそう、だいたい、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 22.3 g 食塩 1.9 g
4 (月)	振替休日					21 (木)	ごはん 鮭のマヨチーズ焼き れんごんのきんぴら ほうれんそうと里芋のみそ汁	米、さといも	牛乳、さけ、チーズ、油揚げ	れんごん、ほうれんそう、ピーマン、たまねぎ、にんじん	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 16.4 g 食塩 1.8 g
5 (火)	ごはん チャンプル ほうれんそうのごま和え 油揚げのみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、木綿豆腐、豚肉、油揚げ	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、わかめ、シタダ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 20.0 g 食塩 1.6 g	22 (金)	ハヤシライス ごぼうとコーンのサラダ にらのスープ	米	牛乳、豚肉、ハム、小魚	たまねぎ、にんじん、オレノジ、もやし、ごぼう、コーン、もろ、グリーンピース、わかめ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.8 g 食塩 2.0 g
6 (水)	ごはん たらのもじ焼き 昆布の煮物 麩のみそ汁	米、しらたき、焼豆	牛乳、たら、木綿豆腐、油揚げ	にんじん、たまねぎ、こまつな、いんげん、刻みごぼう	エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.5 g 食塩 1.9 g	23 (土)	勤労感謝の日				
7 (木)	ごはん チーズオムレツ ほうれん草のサラダ 野菜スープ	コッペパン、米	卵、ハム、牛乳、チーズ、さけ	もやし、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、コーン、たまねぎ、グリーンピース	エネルギー 437 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.5 g 食塩 2.0 g	25 (月)	ごはん さばの生姜焼き ひじきの炒り煮 なめこ汁	米、しらたき	牛乳、さば、豆腐、豆乳、油揚げ	こまつな、にんじん、なめこ、いんげん、ひじき、しいたけ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.9 g 食塩 1.7 g
8 (金)	ごはん 豚肉とたまねぎのカレー炒め スパゲティサラダ えのきたと大根のみそ汁	米、スパゲティ	牛乳、豚肉、ハム、油揚げ	たまねぎ、だいたい、コーン、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、にんじん、パツナ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 20.8 g 食塩 1.8 g	26 (火)	ごはん 鶏肉の治部煮 ほうれんそうの胡麻あえ ずまし汁	米、さつまいも こんにゃく、焼豆	牛乳、鶏肉、凍り豆腐	ほうれんそう、にんじん、もやし、えのきたけ、しいたけ、いんげん、ねぎ、わかめ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 10.5 g 食塩 1.5 g
9 (土)	ソース焼きそば ほうれんそうのおかか和え わかめスープ	焼きそば	牛乳、豚肉	キャベツ、もやし、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、わかめ、あおのり	エネルギー 514 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.5 g 食塩 1.6 g	27 (水)	ごはん コロッケ キャベツのソテー コンソメスープ	米、じゃがいも	鶏もも肉、ベーコン、豚肉、油揚げ	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん	エネルギー 544 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 17.0 g 食塩 1.5 g
11 (月)	ごはん 鮭の旨みそ焼き もやしとピーマンのソテー たまねぎのみそ汁	米、焼豆	牛乳、さけ、豆乳	もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、りんご	エネルギー 497 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 13.9 g 食塩 1.7 g	28 (木)	ごはん 豚肉の炒め煮 もやしの和え物 じゃが芋のみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、かまぼこ	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 20.5 g 食塩 1.7 g
12 (火)	ごはん 厚揚げの中華五目煮 小松菜のおかか和え 大根としめじのみそ汁	米	牛乳、生揚げ、豚肉	こまつな、もやし、たまねぎ、だいたい、にんじん、しめじ、いんげん、グリーンピース、きくらげ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.0 g 食塩 1.5 g	29 (金)	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 小松菜のおかか和え さんますり身汁	米、食パン	豆乳、鶏肉、さんま、豆腐、かつお節、ホイップクリーム	こまつな、もやし、ほくさい、えだまめ、にんじん	エネルギー 515 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 16.7 g 食塩 2.0 g
13 (水)	ごはん あじの香味焼き 大根のそぼろあんかけ 小松菜としめじのみそ汁	米	牛乳、あじ、鶏肉、凍り豆腐	だいたい、こまつな、にんじん、しめじ、グリーンピース、ねぎ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.8 g 食塩 1.5 g	30 (土)	肉うどん ほうれんそうのなめだけ和え みかんヨーグルト	うどん	牛乳、豚肉、ヨーグルト	ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、なめだけ、みかん	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 19.4 g 食塩 1.6 g
14 (木)	チキンカレー チンゲンサイの和え物 野菜スープ オレンジ	米、食パン、じゃがいも	牛乳、鶏肉、チーズ、ツナ、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、コーン、ねぎ、わかめ、オレンジ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21 g 脂質 14 g 食塩 2 g						
15 (金)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 白菜とベーコンのソテー 野菜スープ	米、スパゲティ	牛乳、ウインナー、鶏肉、ベーコン	もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、コーン、ほうれんそう、ほくさい、マーマレード	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 16.5 g 食塩 1.9 g						
16 (土)	鮭とひじきのご飯 ブロッコリーの和え物 だいたいのみそ汁 チーズ	米	チーズ、油揚げ、さけ	ブロッコリー、だいたい、こまつな、にんじん、ひじき	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 18.7 g 食塩 1.6 g						
18 (月)	ごはん かじきのソースがけ うの花炒り煮 にらのみそ汁	米	牛乳、かじき、おから、鶏肉、ツナ	もやし、にんじん、ねぎ、にら、グリーンピース、しいたけ、わかめ、コーン	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 14.1 g 食塩 1.6 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20日は誕生日会メニューです。

