

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）			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				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 （土）	野菜肉うどん 大学かぼちゃ チーズ	うどん	牛乳、豚肉、チーズ	かぼちゃ、キャベツ、 チンゲンサイ、にんじん、 ねぎ	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 ドーナツ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 21.2 g 食 塩 1.5 mg	19 （水）	さつま芋ごはん あじのフライ ごぼうとコーンのサラダ 大根のみそ汁	米、さつまいも、 食パン	牛乳、あじ、 ハム、油揚げ	だいこん、ごぼう、 にんじん、コーン、 えのきだけ	牛乳 ビスコ 牛乳 パンプリンケーキ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.8 g 食 塩 1.9 mg
3 （月）	文化の日						20 （木）	ごはん 肉団子のご酢あん 干草和え 豆腐スープ	米	牛乳、豚肉、豆腐、 卵	もやし、たまねぎ、 ほうれんそう、ねぎ、 にら、にんじん	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 シュガーバイ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 24.7 g 食 塩 1.3 g
4 （火）	食パン チーズオムレツ 野菜炒め 中華ワンタンスープ	食パン、 ワンタンの皮	牛乳、卵、豚肉、 ベーコン、チーズ	たまねぎ、キャベツ、 チンゲンサイ、にんじん、 ピーマン、ねぎ、パナナ	牛乳 サラダおかき 牛乳 バナナ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.2 g 食 塩 1.8 g	21 （金）	カレーライス もやしのごま酢和え わかめスープ	米、じゃがいも、 食パン	牛乳、豚肉、 かまぼこ、油揚げ	もやし、たまねぎ、コーン、 にんじん、ねぎ、わかめ	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 コーンマヨトースト	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 22.3 g 食 塩 2.3 g
5 （水）	ごはん 納豆 野菜コロッケ コールスローサラダ 豚汁	米	ヨーグルト、納豆、 豚肉、牛乳	キャベツ、だいこん、 にんじん、ねぎ、ごぼう、 コーン、かぼちゃ、パナナ、 もも、みかん、パイナップル	牛乳 ビスコ ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.2 g 食 塩 1.4 mg	22 （土）	ごはん 肉じゃが マカロニサラダ もやしのみそ汁	米、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、豚肉	にんじん、たまねぎ、 もやし、きゅうり、コーン、 グリーンピース、わかめ	牛乳、味噌しらべ 牛乳 パウムクーヘン	エネルギー 598 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 25.2 g 食 塩 1.3 g
6 （木）	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 キャベツのみそ汁	米、さつまいも	牛乳、鶏肉、 凍り豆腐、油揚げ	キャベツ、もやし、 にんじん、いんげん、 だいこん、しいたけ、りんご	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 りんごとさつま芋の甘煮	エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.3 g 食 塩 1.4 mg	24 （月）	振替休日					
7 （金）	ごはん さばのりんごソースかけ ひじきの煮物 けんちん汁	米	牛乳、さば、 豆腐、油揚げ	だいこん、にんじん、 ねぎ、たまねぎ、ごぼう、 さやえんどう、ひじき、 りんご	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 源氏パイ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 27.3 g 食 塩 1.3 mg	25 （火）	ごはん 炒り豆腐 焼きかぼちゃ 切干大根のみそ汁	米	牛乳、豆腐、ツナ	たまねぎ、かぼちゃ、 にんじん、さやえんどう、 だいこん、ひじき、 しいたけ、わかめ	牛乳 サラダおかき 牛乳 クッキー	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 18.7 g 食 塩 1.2 g
8 （土）	ごはん チキンバーグ ほうれんそうのツナ和え 里芋のみそ汁	米、さといも	牛乳、豚肉、ツナ	にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ、いんげん	牛乳 味噌しらべ 牛乳 原価ドック	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 21.8 g 食 塩 1.5 mg	26 （水）	カオマンガイ（鶏の炊きこみごはん） ヤムウンセン（はるさめサラダ） 大根のスープ	米、はるさめ	牛乳、鶏肉、 おから、鶏肉、豆腐	バナナ、たまねぎ、 もやし、だいこん、レタス、 ねぎ、レタス、トマト、 レモン	牛乳 ビスコ 牛乳 バナナドーナツ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.1 g 食 塩 1.8 g
10 （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、じゃがいも、 焼豆	牛乳、さけ	もやし、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 ピーマン、あおのり	牛乳 白いふうせん 牛乳 のりポテト	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.9 g 食 塩 1.3 mg	27 （木）	コッペパン えびとベーコンのグラタン ほうれん草のツナ酢あえ 鶏肉のみそ汁	コッペパン、 マカロニ	調整豆乳、牛乳、え び、鶏肉、ベーコ ン、 ツナ、チーズ	たまねぎ、ほうれんそう、 もやし、なす、ブロッコ リー、にんじん、コーン	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 マーラーカオ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.0 g 食 塩 1.8 g
11 （火）	ごはん レバーのかわりあげ ブロッコリーのおかか和え 大根のみそ汁	米、そうめん	牛乳、豚レバー、 油揚げ	だいこん、ブロッコリー、 こまつな、えのきだけ、 にんじん、ねぎ、しいたけ	牛乳 サラダおかき 牛乳 温麺汁	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.1 g 食 塩 1.6 mg	28 （金）	ごはん さわらのもやしあんかけ マセドアンサラダ 油だのみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、さくら、豆腐	もやし、にんじん、ねぎ、 キャベツ、コーン、 きゅうり、こまつな、 みかん、パナナ、パイナップル、 りんご	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.8 g 食 塩 1.2 g
12 （水）	コッペパン ボークビーンズ チンゲン菜のしらす和え たまごスープ	パン、じゃがいも、 さつまいも	牛乳、豚肉、大豆、 卵、しらす干し	チンゲンサイ、たまねぎ、 トマト、にんじん にら、えのきだけ	牛乳 ビスコ 牛乳 おにまんじゅう	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.9 g 食 塩 1.5 mg	29 （土）	焼きうどん ブロッコリーのマヨネーズあえ わかめスープ	うどん	牛乳、豚肉、油揚げ	キャベツ、ブロッコリー、 たまねぎ、にんじん、 もやし、コーン、わかめ、 あおのり、パナナ	牛乳 味噌しらべ 牛乳 バナナ ビスケット	エネルギー 409 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 17.3 g 食 塩 1.8 g
13 （木）	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 ほうれんそうのお浸し さつまいものみそ汁	米、さつまいも、 しらたき	牛乳、豚肉、豆腐	たまねぎ、ほうれんそう、 ほうれんそう、ねぎ、 えのきだけ、わかめ	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.5 g 食 塩 1.7 mg							
14 （金）	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーの三色サラダ はくさいのみそ汁	米	牛乳、鶏肉、豚肉、 生揚げ	はくさい、ブロッコリー、 キャベツ、にんじん、 コーン、えのきだけ、 ねぎ、あおのり	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 お好み焼き	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 20.2 g 食 塩 1.5 mg							
15 （土）	ひじき丼 シュウマイ キャベツのみそ汁	米	牛乳、豚肉、大豆、 油揚げ	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、えのきだけ、 ひじき、オレング	牛乳 味噌しらべ 牛乳 オレング せんべい	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16 g 食 塩 1.4 mg							
17 （月）	ごはん たらのもみじ焼き 昆布の煮物 白菜のみそ汁	米	牛乳、たら、 生揚げ、ちくわ	はくさい、にんじん、 えのきだけ、 いんげん、こんぶ	牛乳 白いふうせん 牛乳 だいやき	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.1 g 食 塩 1.9 mg							
18 （火）	ごはん マーボー豆腐 はるさめの酢の物 野菜スープ	米、はるさめ	牛乳、豆腐、豚肉、 凍り豆腐、ハム、 チーズ	キャベツ、たまねぎ、にら、 にんじん、きゅうり、ねぎ、 コーン、しいたけ	牛乳 サラダおかき 牛乳 ぎょうざの皮ピザ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 17.8 g 食 塩 1.6 mg							

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19日は誕生日会メニューです。



KAEDE HOIKUEN

MY DREAM ARE GROWING UP HERE.

CRESCENDREAMS



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19日は誕生日会メニューです。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS



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19日は誕生日会メニューです。

KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS

