		115	加予定献	立表(未満り	見)				*				<b>*</b>	
В	+		4名(昼食・3時		l I	24 ± /m		8	T +0 + 5	材米	名(昼食・3時	おやつ)		
RZZ	献立名			体の調子を整えるもの	3時おやつ	一 栄養	き 価	H22	献 立 名	熱と力になるもの		体の調子を整えるもの	3時おやつ	栄 養 価
1	野菜肉うどん	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、	牛乳 どうぶつビスケット	エネルギー	469 kcal	19	さつま芋ごはん	米、さつまいも、	牛乳、あじ、	だいこん、ごぼう、 にんじん、コーン、	牛乳 ビスコ	エネルギー 572
	大学かぼちゃ			ねぎ	牛乳	たんぱく質・	18.1 g	_	あじのフライ	食パン	ハム、油揚げ	えのきたけ	牛乳	たんぱく質 22.0
	チーズ				ドーナツ	脂 質 2	21.2 g	水	ごぼうとコーンのサラダ				パンプリンケーキ	脂 質 19.8
							1.5 mg	_	大根のみそ汁					食 塩 1.9
								20	ごはん	米	牛乳、豚肉、豆腐、	もやし、たまねぎ、 ほうれんそう、ねぎ、	牛乳 ほしっこせんべい	エネルギー 518
	文化の日							_	肉団子の甘酢あん		99	にら、にんじん	牛乳	たんぱく質 19.6
	文化の日							木	千草和え				シュガーパイ	脂 質 24.7
								_	豆腐スープ					食 塩 1.3
	食パン	食パン、	牛乳、卵、豚肉、	たまねぎ、キャベツ、	牛乳 サラダおかき	エネルギー	452 kcal	21	カレーライス	米、じゃがいも、	牛乳、豚肉、	もやし、たまねぎ、コーン、	牛乳 どうぶつビスケット	エネルギー 545
	チーズオムレツ	ワンタンの皮	ベーコン、チーズ	チンゲンサイ、にんじん、 ピーマン、ねぎ、バナナ	牛乳	たんぱく質 2			もやしのごま酢和え	食パン	かまぼこ、油揚げ	にんじん、ねぎ、わかめ	牛乳	たんぱく質 20.2
	野菜炒め				バナナ		18.2 g	金	わかめスープ				コーンマヨトースト	脂 質 22.3
	中華ワンタンスープ						1.8 8							食 塩 2.3
	ごはん 納豆	*	ヨーグルト、納豆、	キャベツ、だいこん、	牛乳 ビスコ		504 kcal	22	ごはん	米、じゃがいも、	牛乳、豚肉	にんじん、たまねぎ、	牛乳、味しらべ	エネルギー 598
	野菜コロッケ		豚肉、牛乳	にんじん、ねぎ、ごぼう、 コーン、かぼちゃ、バナナ、	ほうじ茶	たんぱく質・	00 1		肉じゃが	マカロニ		もやし、きゅうり、コーン、 グリンピース、わかめ	4到.	たんぱく質 19.3
	コールスローサラダ			もも、みかん、パイン	フルーツヨーグルト		17.5 g	土	マカロニサラダ				パウムクーヘン	脂 質 25.2
	豚汁				270 22 2701		13.∠ °		もやしのみそ汁				71545 15	食 塩 1.3
	ごはん	米、さつまいも	牛乳、鶏肉、	キャベツ、もやし、	牛乳 ほしっこせんべい		1.4 116 448 kcal	24	0 (0 0000) 271					M 4 1.3
	鶏肉のごまみそ焼き		凍り豆腐、油揚げ	にんじん、いんげん、 だいこん、しいたけ、りんご	十乳 は0 J C E / 1 (V)	たんぱく質 2								
	切干大根と凍り豆腐の煮物			/CV1C/10C OV1/CI/C 9/10C	りんごとさつま芋の甘煮			月	振替休日					
	キャベツのみそ汁				りんとことうな子の日無		14.3 g	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,						
	ごはん	*	牛乳、さば、	だいこん、にんじん、	牛乳 どうぶつビスケット		1.4 mg 567 kcal	25	ごはん	*	牛乳、豆腐、ツナ	たまねぎ、かぼちゃ、	牛乳 サラダおかき	エネルギー 484
	さばのりんごソースかけ		豆腐、油揚げ	ねぎ、たまねぎ、ごぼう、 さやえんどう、ひじき、	牛乳 こうぶうこステライ			25	炒り豆腐		1300 22000 23	にんじん、さやえんどう、 だいこん、ひじき、	牛乳	エネルギー 484 たんぱく質 16.7
				りんご	源氏パイ	たんぱく質		火				しいたけ、わかめ	クッキー	
	ひじきの煮物				WXT// /-I		27.3 g	×	焼きかぼちゃ				<b>フッ</b> ヤー	. 10.1
	けんちん汁	米、さといも	生乳、豚肉、ツナ	にんじん、ほうれんそう、	at the part of an		1.3 <sup>mg</sup>		切干大根のみそ汁	ル けるさい	牛乳、鶏肉、	バナナ、たまねぎ、	450 177	食 塩 1.2
	ごはん	ж. есиб	十手に勝内、フノ	たまねぎ、いんげん	牛乳 味しらべ	1	534 kcal	26	カオマンガイ(鶏の炊きこみごはん)	木、はるこの	おから、鶏肉、豆乳	もやし、だいこん、レタス、	牛乳 ビスコ	エネルギー 504
	チキンバーグ				牛乳	たんぱく質 2		<u>.</u>	ヤムウンセン(はるさめサラダ)			ねぎ、レタス、トマト、 レモン	牛乳	たんぱく質 21.7
	ほうれんそうのツナ和え				原宿ドック	脂 質 2	21.8 g	水	大根のスープ				バナナドーナツ	脂 質 16.1
	里芋のみそ汁					食 塩	1.5 <sup>mg</sup>	)						食 塩 1.8
	ごはん	米、じゃがいも、 焼ふ	牛乳、さけ	もやし、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、	牛乳 白いふうせん	エネルギー	453 kcal	27	コッペパン	コッペパン、 マカロニ	調製豆乳、牛乳、え び、鶏肉、ベーコ	たまねぎ、ほうれんそう、 もやし、なす、ブロッコ	牛乳 ほしっこせんべい	エネルギー 496
	鮭の旨みそ焼き	וכוזמ		ピーマン、あおのり	牛乳	たんぱく質 ・	19.4 g	_	えびとベーコンのグラタン	420 <u>-</u>	ン、	リー、にんじん、コーン	牛乳	たんぱく質 21.5
	もやしとピーマンのソテー				のりポテト	脂 質	15.9 g	木	ほうれん草のツナ酢あえ		ツナ、チーズ		マーラーカオ	脂 質 20.0
	たまねぎのみそ汁					食 塩	1.3 mg	_	鶏肉のみそ汁					食 塩 1.8
	ごはん	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、えのきたけ、	牛乳 サラダおかき	エネルギー	492 kcal	28	ごはん	米、じゃがいも	牛乳、さわら、豆乳	もやし、にんじん、ねぎ、 キャベツ、コーン、	牛乳 どうぶつビスケット	エネルギー 451
	レバーのかわりあげ		泄揚リ	にんじん、ねぎ、しいたけ	牛乳	たんぱく質 2	20.6 g	_	さわらのもやしあんかけ			きゅうり、こまつな、	豆乳	たんぱく質 18.6
	プロッコリーのおかか和え				温麺汁		15.1 g	金	マセドアンサラダ			みかん、バナナ、バイン、 りんご	フルーツポンチ	脂 質 15.8
	大根のみそ汁						1.6 mg		油ふのみそ汁					食 塩 1.2
	コッペパン	パン、じゃがいも、	牛乳、豚肉、大豆、	チンゲンサイ、たまねぎ、	牛乳 ビスコ		472 kcal	29	焼きうどん	うどん	牛乳、豚肉、油揚げ	キャベツ、ブロッコリー、	牛乳 味しらべ	エネルギー 409
	ポークビーンズ	さつまいも	卵、しらす干し	トマト、にんじん にら、えのきたけ	牛乳	•	19.4 g	_	ブロッコリーのマヨネーズあえ			たまねぎ、にんじん、 もやし、コーン、わかめ、	牛乳	たんぱく質 16.0
	チンゲン菜のしらす和え				おにまんじゅう		16.9 g	土	わかめスープ			あおのり、バナナ	パナナ	脂 質 17.3
	たまごスープ						15 mg						ビスケット	食 塩 1.8
3	ごはん	米、さつまいも、	牛乳、豚肉、豆腐	たまねぎ、ほうれんそう、	牛乳 ほしっこせんべい	エネルギー	1.0							1,0
		しらたき		ほうれんそう、ねぎ、 えのきたけ、わかめ		1								1
	豚肉のすき焼き風煮物				牛乳 カンナック	たんぱく質 ・	18.9 g						1	1

食 塩 1.7 mg

たんぱく質 20.5 g

脂 質 20.2 g

エネルギー 444 kcal

たんぱく質 17.5 g

脂 質 16 g

食 塩 <u>1.4 mg</u>

エネルギー 485 kcal

たんぱく質 20.8 g

脂 質 16.1 g

エネルギー 478 kcal

たんぱく質 20 g

脂 質 17.8 g

塩 1.6 mg

玄米フレークスナック 脂 質 17.5 g

 牛乳 どうぶつピスケット
 エネルギー 482 kcal

 牛乳
 たんぱく質 20.5 g

お好み焼き

牛乳

牛乳

牛乳

たいやき

オレンジ

せんべい

牛乳 味しらべ

牛乳 白いふうせん

牛乳 サラダおかき

ぎょうざの皮ピザ

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

キャベツ、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ、 ひじき、オレンジ、

はくさい、にんじん、 えのきたけ、 いんげん、こんぶ

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、鶏肉、豚肉、 生揚げ

牛乳、たら、 生揚げ、ちくわ

牛乳、豆腐、豚肉、 凍り豆腐、ハム、 チーズ

米、はるさめ

ほうれんそうのお浸し さつまいものみそ汁

ブロッコリーの三色サラダ

ごはん

ひじき丼

ごはん

ごはん

昆布の煮物

白菜のみそ汁

マーボー豆腐

野菜スープ

はるさめの酢の物

シュウマイ

鶏肉の塩麹焼き

はくさいのみそ汁

キャベツのみそ汁

たらのもみじ焼き

木

14

金

15

土

17

月

18

火

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。





## 11月の予定献立表(以上児)













B	±	材料名昼食・3時おやつ				栄養価		В	+ +	材料名昼食・3時おやつ				334	dud PTT
RZZ	献 立 名			の 体の調子を整えるもの	3時おやつ	宋	食 恤	H22	献立名			体の調子を整えるもの	3時おやつ	宋	養 価
1	野菜肉うどん	うどん	牛乳、豚肉、チーズ	かぼちゃ、キャベツ、		エネルギー	489 kcal	19	さつま芋ごはん	米、さつまいも、	牛乳、あじ、	だいこん、ごぼう、		エネルギー	607 kca
	大学かぼちゃ			チンゲンサイ、にんじん、 ねぎ	牛乳	たんぱく質			あじのフライ	食パン	ハム、油揚げ	にんじん、コーン、 えのきたけ	牛乳		24.0 g
土	チーズ				ドーナツ				ごぼうとコーンのサラダ				パンプリンケーキ		
1 -	テース				179		21.3 g	水					ハンフリンソーギ		19.0 g
						食 塩	1.7 g		大根のみそ汁	N/	牛乳、豚肉、豆腐、	もやし、たまねぎ、		食 塩	1.0 -
3								20	ごはん	^	卵	ほうれんそう、ねぎ、		エネルギー	00-
	文化の日							_	肉団子の甘酢あん			にら、にんじん	牛乳		20.9 g
月								木	干草和え				シュガーパイ		26.6 g
								)	豆腐スープ					食 塩	1.0 -
4	食パン	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、			479 kcal	21	カレーライス	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		エネルギー	608 kca
_	チーズオムレツ	333300	. 22( ) //	ピーマン、ねぎ、バナナ	牛乳	たんぱく質	21.6 g	_	もやしのごま酢和え	20,13	3 CHOICE MINERS		牛乳	たんぱく質	21.8 g
火	野菜炒め				バナナ	脂 質	17.7 g	金	わかめスープ				コーンマヨトースト	脂 質	23.3 g
_	中華ワンタンスープ				せんべい	食 塩	2.0 g	$\overline{}$						食 塩	2.3 g
5	ごはん 納豆	*	ヨーグルト、納豆、	キャベツ、だいこん、 にんじん、ねぎ、ごぼう、		エネルギー	525 kcal	22	ごはん	米、じゃがいも、	牛乳、豚肉	にんじん、たまねぎ、 もやし、きゅうり、コーン、		エネルギー	619 kca
_	野菜コロッケ		豚肉	コーン、かぼちゃ、バナナ、	ほうじ茶	たんぱく質	17.9 g	_	肉じゃが	マカロニ		グリンピース、わかめ	牛乳	たんぱく質	19.4 g
水	コールスローサラダ			もも、みかん、パイン	フルーツヨーグルト		10.8 g	±	マカロニサラダ				パウムクーヘン		24.5 g
_	豚汁					食 塩		<b>)</b>	もやしのみそ汁					食 塩	
6	ごはん	米、さつまいも	牛乳、鶏肉、	キャベツ、もやし、		エネルギー		24							
_	鶏肉のごまみそ焼き		凍り豆腐、油揚げ	にんじん、いんげん、 だいこん、しいたけ、りんご	牛乳	-4	24.0 g		.=	ĺ				ı	
木	切干大根と凍り豆腐の煮物				りんごとさつま芋の甘煮		13.8 g	月	振替休日	1				í	
	キャベツのみそ汁					食塩		,,		ĺ				i	
7	ごはん	*	牛乳、さば、	だいこん、にんじん、	<u> </u>		600 kcal	25	ごはん	*	牛乳、豆腐、ツナ	たまねぎ、かぼちゃ、		Tネルギー	521 kcal
,	さばのりんごソースかけ		豆腐、油揚げ	ねぎ、たまねぎ、ごぼう、 さやえんどう、ひじき、	牛乳		21.3 8	20	炒り豆腐			にんじん、さやえんどう、 だいこん、ひじき、	ドローロッツ(4, 5歳児)		16.6 g
金	ひじきの煮物			りんご	源氏パイ			火	焼きかぼちゃ			しいたけ、わかめ	牛乳		
<u> </u>	けんちん汁				MXLQ/ \	食 塩	27.0 g	× .	切干大根のみそ汁				クッキー(3歳児)		17.9 g
8	ごはん	米、さといも	牛乳、豚肉、ツナ	にんじん、ほうれんそう、		エネルギー	1.0	26	カオマンガイ(鶏の炊きこみごはん)	米、はるさめ	牛乳、鶏肉、	バナナ、たまねぎ、	グッキー(3 威光)	食 塩エネルギー	
0	チキンバーグ	AK CCV10	1 300 1150 25	たまねぎ、いんげん	牛乳	··I	000	20		XX 10 0 C 00	おから、鶏肉、豆乳	もやし、だいこん、レタス、 ねぎ、レタス、トマト、	牛乳.		011
					中乳 原宿ドック		22.2 g		ヤムウンセン(はるさめサラダ)			レモン			23.0 g
土	ほうれんそうのツナ和え				尽伯トック		21.9 g	水	大根のスープ				バナナドーナツ		14.3 g
	里芋のみそ汁	314 10 48134	4.50	±141 ± 1111		食 塩	1.7	)			amani e di ulumi e	4 4 4 4 4		食 塩	1.0
10	ごはん	米、じゃがいも、 焼ふ	牛乳、さけ	もやし、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、		エネルギー		27	コッペパン	コッペパン、 マカロニ	調製豆乳、牛乳、えび、鶏肉、	たまねぎ、ほうれんそう、 もやし、なす、コーン、		エネルギー	
_	鮭の旨みそ焼き			ピーマン、あおのり	牛乳	たんぱく質	21.0 g		えびとベーコンのグラタン		ベーコン、	ブロッコリー、にんじん	牛乳	たんぱく質	23.8 g
月	もやしとピーマンのソテー				のりポテト	脂 質	14.6 g	木	ほうれん草のツナ酢あえ		ツナ、チーズ		マーラーカオ	脂 質	20.8 g
_	たまねぎのみそ汁					食 塩	1.5 <sup>g</sup>	$\overline{}$	鶏肉のみそ汁					食 塩	1.8 g
11	ごはん	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、えのきたけ、		エネルギー	535 kcal	28	ごはん	米、じゃがいも	牛乳、さわら、豆乳	もやし、にんじん、ねぎ、 キャベツ、コーン、		エネルギー	479 kcal
_	レバーのかわりあげ		出揚リ	にんじん、ねぎ、しいたけ	牛乳	たんぱく質	22.0 g	_	さわらのもやしあんかけ			きゅうり、こまつな、	豆乳	たんぱく質	19.1 g
火	ブロッコリーのおかか和え				温麺汁	脂 質	13.7 g	金	マセドアンサラダ			みかん、バナナ、バイン、 りんご	フルーツポンチ	脂 質	15.0 g
_	大根のみそ汁					食 塩	2.0 g	$\overline{}$	油ふのみそ汁					食 塩	1.2 g
12	コッペパン	パン、じゃがいも、	牛乳、豚肉、大豆、	チンゲンサイ、たまねぎ、 トマト、にんじん		エネルギー		29	焼きうどん	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、		エネルギー	421 kca
_	ポークビーンズ	さつまいも	卵、しらす干し	にら、えのきたけ	牛乳	たんぱく質		_	ブロッコリーのマヨネーズあえ	ĺ		もやし、コーン、わかめ、 あおのり、バナナ	牛乳		16.1 g
水	チンゲン菜のしらす和え				おにまんじゅう		15.3 g	土	わかめスープ	ĺ		あおのり、バナナ	バナナ		16.4 g
	たまごスープ					食 塩		Ū		ĺ			ビスケット	食 塩	
13	ごはん	米、さつまいも、	牛乳、豚肉、豆腐	たまねぎ、ほうれんそう、		エネルギー	576 kcal			1					1.0
	豚肉のすき焼き風煮物	しらたき		ほうれんそう、ねぎ、 えのきたけ、わかめ	牛乳.		19.9 g			ĺ				i	
					玄米フレークスナック					ĺ				ı	
木	ほうれんそうのお浸し				ムネノレーシステック		17.4 g			ĺ				i	
	さつまいものみそ汁	<b>业</b>	牛乳、鶏肉、豚肉、	はくさい、ブロッコリー、	<del>                                     </del>	食塩	2.0			<del>                                     </del>	-				
14	ごはん		生揚げ	キャベツ、にんじん、	al. etc		535 kcal			ĺ				ł	
^	鶏肉の塩麹焼き			コーン、えのきたけ、 ねぎ、あおのり	牛乳		22.9 g			ĺ				ı	
金	プロッコリーの三色サラダ				お好み焼き		21.0 g			ĺ				ı	
	はくさいのみそ汁	N/	Hall state	+ - 0°W    - 6   1° 6		食 塩	1.1		1						
15	ひじき丼	木	牛乳、豚肉、大豆、 油揚げ	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ、		エネルギー	000								
	シュウマイ			ひじき、オレンジ、	牛乳	たんぱく質			A     - +0 A   - + +0 + + + + + + + + + + + + + + + +						
土	キャベツのみそ汁				オレンジ	脂 質			食材の都合により献立に						
~					せんべい	食 塩			変更があった際は追って	里絡いたします	。11月19日	∃は誕生日会メニ:	ューです。		
17	ごはん	*	牛乳、たら、 生揚げ、ちくわ	はくさい、にんじん、 えのきたけ、		エネルギー	502 kcal								
_	たらのもみじ焼き		工物リ、 りへり	いんげん、こんぶ	PAKIKA(4,5歳児)		21.6 g		Mach						
月	昆布の煮物				牛乳		14.3 g	G	The state of the s						
	白芸のみそは		1		たいわき(3歳月)	舎 垢		6			IZA EBI				

塩 <u>2.1</u> g

塩 1.8 g

エネルギー 517 kcal

たんぱく質 20.9 g

脂 質 17.0 g

たいやき(3歳児)

ぎょうざの皮ピザ

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、豆腐、豚肉、 凍り豆腐、ハム、 チーズ

白菜のみそ汁

マーボー豆腐

はるさめの酢の物 野菜スープ

ごはん

18

火



