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） 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	栄養価
2 ㈪	ごはん さわらのコーンマヨネーズ焼き きんぴらごぼう こまつなのみそ汁	米	牛乳、さわら、豆腐、チーズ、ハム、油揚げ	にんじん、ごぼう、こまつな、コーン、たまねぎ	牛乳 おさつでぽん 牛乳 餃子の皮ピザ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.5 g 食塩 1.6 g
3 ㈫	文化の日					
4 ㈬	ごはん 春巻き 野菜炒め 豆腐のすまし汁	米、マカロニ	牛乳、豆腐、豚肉、きな粉	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、たけのこ、野菜ジュース	牛乳 リッツクラッカー 野菜ジュース マカロニきな粉	エネルギー 491 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 17.6 g 食塩 0.9 g
5 ㈭	ごはん 鶏肉のみそ焼 わかめの和え物 こまつなのみそ汁	米、さといも	牛乳、鶏肉、油揚げ	キャベツ、こまつな、にんじん、わかめ、みかん	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 揚げ里芋のみたらしソース	エネルギー 427 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.6 g 食塩 1.4 g
6 ㈮	ごはん 蒸しシュウマイ キャベツとベーコンの蒸し煮 わかめスープ	米	牛乳、豚肉、豆腐、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、コーン、にんじん、わかめ	牛乳 つなっこ 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 441 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.6 g 食塩 1.3 g
7 ㈯	カレーうどん ブロッコリーのマヨネーズあえ バナナ	うどん	牛乳、豚肉、チーズ、油揚げ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、コーン、バナナ	牛乳 味しらべ 牛乳 チーズ ビスケット	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.7 g 食塩 1.9 g
9 ㈪	ごはん さばの香り焼き キャベツと油揚げの炒め煮 だいこんのみそ汁	米、さといも、じゃがいも	牛乳、さば、ベーコン、油揚げ	キャベツ、だいこん、ねぎ、にんじん、たまねぎ	牛乳 おさつでぽん 牛乳 ポンデケージョ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 18.1 g 食塩 1.3 g
10 ㈫	ごはん 厚揚げのそぼろあん 小松菜のツナ酢あえ ちんげんさいのみそ汁	米	牛乳、生揚げ、鶏肉、ツナ	たまねぎ、こまつな、もやし、チンゲンサイ、にんじん、えのきだけ、わかめ、バナナ	牛乳 きなこせんべい 牛乳 バナナ クラッカー	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.9 g 食塩 1.3 g
11 ㈬	食パン えびとベーコンのグラタン ブロッコリーとコーンのソテー チキンスープ	パン、マカロニ	牛乳、鶏肉、えび、おから、ベーコン、チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、キャベツ、しめじ、コーン、にんじん	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 おからチキンナゲット	エネルギー 452 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.3 g 食塩 1.9 g
12 ㈭	わかめごはん 和風ツナ玉 ほうれん草のナムル 豚肉のみそ汁	米、さつまいも	牛乳、卵、豚肉、ツナ	ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、もやし、にんじん、ねぎ、ごぼう、えのきだけ、わかめ	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 大学芋	エネルギー 491 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 19.3 g 食塩 1.7 g
13 ㈮	中華丼 きゅうりの塩昆布あえ かき玉汁	米	牛乳、豚肉、卵	はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、しいたけ、こんぶ	牛乳 つなっこ 牛乳 バウムクーヘン	エネルギー 508 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 22.4 g 食塩 1.3 g
14 ㈯	ごはん 肉じゃが ほうれんそうのお浸し 豆腐のみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、豆腐、豚肉	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、グリンピース、わかめ	牛乳 味しらべ 牛乳 たいやき	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.9 g 食塩 1.7 g
16 ㈪	ごはん 赤魚の煮つけ ひじきの煮物 白菜のみそ汁	米、焼ふ	牛乳、赤魚、豆乳、油揚げ	はくさい、にんじん、かぼちゃ、いんげん、にら、ひじき	牛乳 おさつでぽん 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 434 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 11.3 g 食塩 1.6 g
17 ㈫	ごはん 筑前煮 ほうれんそうの磯和え なめこみそ汁	米、じゃがいも、こんにゃく	牛乳、鶏肉、豆腐	もやし、ほうれんそう、なめこ、れんこん、ごぼう、にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ、いんげん、のり	牛乳 きなこせんべい 牛乳 ベイクドじゃが	エネルギー 406 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.6 g 食塩 1.4 g
18 ㈬	さつまいもごはん 肉団子の甘酢あん ブロッコリーのごまあえ 切干しだいこんのみそ汁	米、さつまいも	牛乳、豚肉、ちくわ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、ぶどう、だいこん、わかめ、りんご	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 アップルパイ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 24.5 g 食塩 1.7 g

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 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	栄養価
19 ㈭	ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ きのこのスープ	米、さつまいも、はるさめ	牛乳、豆腐、豚肉	ねぎ、きゅうり、えのきだけ、パイン、にんじん、にら、たまねぎ、もも、しめじ、コーン、グリンピース	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 フルーツきんとん	エネルギー 486 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 15.8 g 食塩 1.3 g
20 ㈮	ごはん 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーとひじきのソテー キャベツのスープ	米、パン	牛乳、鶏肉、きな粉	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ピーマン、ねぎ、えのきだけ、トマト、にんじん、ひじき	牛乳 つなっこ 牛乳 あげぱん	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.3 g 食塩 1.3 g
21 ㈯	ミートスパゲティー こまつなのごまマヨあえ キャベツのスープ	スパゲティ	牛乳、豚肉、凍り豆腐	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、トマト、オレンジ	牛乳 味しらべ 牛乳 せんべい オレンジ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.1 g 食塩 1.9 g
23 ㈪	勤労感謝の日					
24 ㈫	ごはん かれいの照り焼き 昆布の煮物 けんちん汁	米、さといも	牛乳、かれい、豆腐、油揚げ、ベーコン	かぼちゃ、だいこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、こんぶ	牛乳 きなこせんべい 牛乳 かぼちゃのマヨ焼き	エネルギー 433 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.2 g 食塩 1.9 g
25 ㈬	食パン ハンバーグ さっぱりポテトサラダ トマトスープ	米、パン、じゃがいも	牛乳、豚肉、豆乳、おから	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.9 g 食塩 1.9 g
26 ㈭	ごはん 肉豆腐 さつま芋の天ぷら チンゲンサイのみそ汁	米、さつまいも、コーンフレーク、しらたき	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、凍り豆腐	たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、えのきだけ、にんじん	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 フレークスナック	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 20.1 g 食塩 1.5 g
27 ㈮	カレーライス 切干大根のサラダ コーンスープ	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、豆乳、鶏肉、ツナ	たまねぎ、コーン、にんじん、きゅうり、ねぎ、だいこん	牛乳 つなっこ 牛乳 肉まん	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.1 g 食塩 2.0 g
28 ㈯	ごはん 鶏そぼろ ベイクド里芋 たまねぎのみそ汁	米、さといも	牛乳、鶏肉、豆腐	たまねぎ、こまつな、キャベツ、いんげん、にんじん、コーン	牛乳 味しらべ 牛乳 クッキー	エネルギー 474 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 17.8 g 食塩 1.3 g
30 ㈪	ごはん 厚揚げのケチャップ煮 コールスローサラダ はるさめスープ	米、パン、はるさめ	牛乳、生揚げ、豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリンピース、コーン、わかめ	牛乳 おさつでぽん 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.8 g 食塩 1.2 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１８日（水）は誕生会メニューです。



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 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	栄養価
2 ㈪	ごはん さわらのコーンマヨネーズ焼き きんぴらごぼう こまつなのみそ汁	米	牛乳、さわら、豆腐、チーズ、ハム、油揚げ	にんじん、ごぼう、こまつな、コーン、たまねぎ	牛乳 餃子の皮ピザ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.7 g 食塩 1.8 mg
3 ㈫	文化の日					
4 ㈬	ごはん 春巻き 野菜炒め 豆腐のすまし汁	米	牛乳、豆腐、豚肉、きな粉	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、たけのこ、野菜ジュース	野菜ジュース 牛乳もち	エネルギー 560 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 18.6 g 食塩 1.2 mg
5 ㈭	ごはん 鶏肉のみそ焼 わかめの和え物 こまつなのみそ汁	米、里いも	牛乳、鶏肉、油揚げ	キャベツ、こまつな、みかん、にんじん、わかめ	牛乳 揚げ里芋みたらしソース	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.6 g 食塩 1.7 mg
6 ㈮	ごはん 蒸しシュウマイ キャベツとベーコンの蒸し煮 わかめスープ	米	牛乳、豚肉、豆腐、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、コーン、にんじん、わかめ	牛乳 りんごゼリー せんべい	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.2 g 食塩 1.7 mg
7 ㈯	カレーうどん ブロッコリーのマヨネーズあえ バナナ	うどん	牛乳、豚肉、油揚げ、チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、コーン、バナナ	牛乳 チーズ ビスケット	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 19.9 g 食塩 2.2 mg
9 ㈪	ごはん さばの香り焼き キャベツと油揚げの炒め煮 だいこんのみそ汁	米、さといも、じゃがいも	牛乳、さば、ベーコン、油揚げ	キャベツ、だいこん、ねぎ、にんじん、たまねぎ	牛乳 ポンデケージョ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 19.4 g 食塩 1.5 mg
10 ㈫	ごはん 厚揚げのそぼろあん 小松菜のツナ酢あえ ちんげんさいのみそ汁	米	牛乳、生揚げ、鶏肉、ツナ	たまねぎ、こまつな、もやし、チンゲンサイ、にんじん、えのきだけ、わかめ、バナナ	牛乳 バナナ クラッカー	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.3 g 食塩 1.6 mg
11 ㈬	食パン えびとベーコンのグラタン ブロッコリーとコーンのソテー チキンスープ	パン、マカロニ	牛乳、鶏肉、えび、おから、ベーコン、チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、キャベツ、しめじ、コーン、にんじん	牛乳 おからチキンナゲット	エネルギー 507 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 22.3 g 食塩 2.3 g
12 ㈭	わかめごはん 和風ツナ玉 ほうれん草のナムル 豚肉のみそ汁	米、さつまいも	牛乳、卵、豚肉、ツナ	ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、もやし、にんじん、ねぎ、こぼう、えのきだけ、わかめ	牛乳 大学芋	エネルギー 568 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 20.3 g 食塩 2.1 g
13 ㈮	中華丼 きゅうりの塩昆布あえ かき玉汁 オレンジ	米	牛乳、豚肉、卵	ほくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、しいたけ、こんぶ、オレンジ	牛乳 バウムクーヘン	エネルギー 559 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 21.7 g 食塩 1.6 g
14 ㈯	ごはん 肉じゃが ほうれんそうのお浸し 豆腐のみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、豆腐、豚肉	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、グリンピース、わかめ	牛乳 たいやき	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 13.9 g 食塩 1.9 g
16 ㈪	ごはん 赤魚の煮つけ ひじきの煮物 白菜のみそ汁	米、焼ふ	牛乳、赤魚、豆乳、油揚げ	ほくさい、にんじん、かぼちゃ、いんげん、にら、ひじき	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 10.5 g 食塩 1.9 g
17 ㈫	ごはん 筑前煮 ほうれんそうの磯和え なめこみそ汁	米、じゃがいも、こんにゃく	牛乳、鶏肉、豆腐	もやし、ほうれんそう、なめこ、れんこん、にんじん、たけのこ、ごぼう、ねぎ、しいたけ、いんげん、のり	牛乳 ベイクドじゃが	エネルギー 443 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.8 g 食塩 1.6 g
18 ㈬	さつまいもごはん 肉団子の甘酢あん ブロッコリーのごまあえ 切干しだいこんのみそ汁	米、さつまいも	牛乳、豚肉、ちくわ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、ぶどう、だいこん、わかめ、りんご	牛乳 アップルパイ	エネルギー 661 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 25.0 g 食塩 2.0 g

日／曜	献立名	材料名昼食・3時おやつ 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	栄養価
19 ㈭	ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ きのこのスープ	米、さつまいも、はるさめ	牛乳、豆腐、豚肉	ねぎ、きゅうり、えのきだけ、パイン、にんじん、にら、たまねぎ、もも、しめじ、コーン、グリンピース	牛乳 フルーツきんとん	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.3 g 食塩 1.6 mg
20 ㈮	ごはん 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーとひじきのソテー キャベツのスープ	米、パン	牛乳、鶏肉、きな粉	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ピーマン、ねぎ、えのきだけ、トマト、にんじん、ひじき	牛乳 あげぱん	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.1 g 食塩 1.5 mg
21 ㈯	ミートスパゲティー こまつなのごまマヨあえ キャベツのスープ	スパゲティ	牛乳、豚肉、凍り豆腐	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、トマト、オレンジ	牛乳 せんべい オレンジ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.4 g 食塩 2.2 g
23 ㈪	勤労感謝の日					
24 ㈫	ごはん かれいの照り焼き 昆布の煮物 けんちん汁	米、さといも	牛乳、かれい、豆腐、油揚げ、ベーコン	かぼちゃ、だいこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、こんぶ	牛乳 かぼちゃのマヨ焼き	エネルギー 445 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.4 g 食塩 2.1 g
25 ㈬	食パン ハンバーグ さっぱりポテトサラダ トマトスープ	米、パン、じゃがいも	牛乳、豚肉、豆乳、おから	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト	牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.7 g 食塩 2.4 g
26 ㈭	ごはん 肉豆腐 さつま芋の天ぷら チンゲンサイのみそ汁	米、さつまいも、コーンフレーク、しらたき	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、凍り豆腐	たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、えのきだけ、にんじん	牛乳 フレークスナック	エネルギー 609 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 21.0 g 食塩 1.7 g
27 ㈮	カレーライス 切干大根のサラダ コーンスープ バナナ	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、豆乳、鶏肉、ツナ	たまねぎ、コーン、にんじん、きゅうり、ねぎ、だいこん、バナナ	牛乳 肉まん	エネルギー 648 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.4 g 食塩 2.4 g
28 ㈯	ごはん 鶏そぼろ ベイクド里芋 たまねぎのみそ汁	米、さといも	牛乳、鶏肉、豆腐	たまねぎ、こまつな、キャベツ、いんげん、にんじん、コーン	牛乳 クッキー	エネルギー 486 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 16.3 g 食塩 1.4 g
30 ㈪	ごはん 厚揚げのケチャップ煮 コールスローサラダ はるさめスープ	米、パン、はるさめ	牛乳、生揚げ、豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリンピース、コーン、わかめ	牛乳 ジャムサンド	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.0 g 食塩 1.8 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18日（水）は誕生会メニューです。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS