

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			
01 (水)	ごはん 油揚げのみそ汁 チャンプル 納豆あえ	米	牛乳、豆腐、豚肉、納豆、油揚げ、チーズ	もやし、チンゲンサイ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しいたけ、わかめ、バナナ	牛乳、リッツクラッカー 牛乳 ベビーチーズ クラッカー	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.9 g 食塩 1.4 g	18 (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	ヨーグルト、豚肉、チーズ、牛乳	牛乳、味しらす ほうじ茶 おかかチーズおにぎり	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.4 g 食塩 1.5 g		
02 (木)	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	牛乳、あじ、鶏肉、凍り豆腐	だいこん、こまつな、にんじん、しいたけ、グリーンピース、ねぎ、りんご	牛乳、たべっこどうぶつ 牛乳 バナナ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.6 g 食塩 1.3 g	20 (月)	ごはん 白菜のみそ汁 かじきの照り焼き 切干し大根の旨煮	米、雪ふ、しらたき	豆乳、かじき、油揚げ、凍り豆腐、牛乳	牛乳、サッポロポテト 豆乳 ココアふらすク	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 16.9 g 食塩 1.5 g		
03 (金)	文化の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	21 (火)	ごはん えのきと大根のみそ汁 豚肉と玉ねぎの炒めもの スバグティーサラダ	米、スバグティ	牛乳、豚肉、ハム、油揚げ	たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン、きゅうり、えのき、いちご	牛乳、量たべよ 牛乳 リッツサンド	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.0 g 食塩 1.5 g	
04 (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、じゃがいも、さつまいも	豆乳、鶏肉、ツナ、牛乳	りんご、もやし、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	牛乳、味しらす 豆乳 りんごとさつまいもの甘煮	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.0 g 食塩 1.3 g	22 (水)	ごはん 中華スープ しゅうまい 八宝菜	米、パン	牛乳、豚肉、小豆、ホイップクリーム	ほくさい、たけのこ、ほうれんそう、コーン、えのき、にんじん、しいたけ、きくらげ	牛乳、リッツクラッカー 牛乳 あんホイップサンド	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.0 g 食塩 1.4 g	
06 (月)	ごはん 野菜スープ 肉団子のトマト煮込み 小松菜のナムル	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、鶏肉	もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、トマト、えのき、のり、チンゲンサイ	牛乳、サッポロポテト 牛乳 のりしおポテト	エネルギー 490 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 17.9 g 食塩 1.4 g	23 (木)	勤労感謝の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	
07 (火)	ラーメン 餃子 中華風炒め	中華めん	豆乳、卵、豚肉、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、きくらげ、きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ	牛乳、量たべよ 豆乳 マーラーカオ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.7 g 食塩 1.5 g	24 (金)	ごはん 小松菜としめじのみそ汁 厚揚げのケチャップ煮 もやしと人参の和え物	米	ヨーグルト、豚肉、生揚げ、凍り豆腐、牛乳	もやし、にんじん、たまねぎ、コーン、こまつな、しめじ、もも、グリーンピース、わかめ、ハイン、バナナ、みかん	牛乳、量たべよ ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.7 g 食塩 1.3 g	
08 (水)	ごはん すまし汁 鶏肉の治郎煮 胡麻あえ	米、こんにゃく、焼心	牛乳、鶏肉、凍り豆腐	バナナ、もやし、ほうれんそう、えのき、しいたけ、いんげん、ねぎ、わかめ、もも、にんじん、のみかん、ハイン	牛乳、リッツクラッカー 牛乳 フルーツボンチ	エネルギー 442 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 13.0 g 食塩 1.3 g	25 (土)	鶏そぼろ丼 じゃがいもと油揚げのみそ汁 キャベツの和え物 チーズ	米、じゃがいも、マカロニ	牛乳、鶏肉、チーズ、油揚げ、きな粉	牛乳、味しらす 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 22.0 g 食塩 1.5 g		
09 (木)	ごはん みそ汁 たらのもみじ焼き 昆布の煮物	米、スバグティ、しらたき	たら、ウインナー、生揚げ、油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、いんげん、ごぼう、チンゲンサイ	牛乳、たべっこどうぶつ ほうじ茶 和風スバグティ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.7 g 食塩 1.4 g	27 (月)	ごはん 麩のみそ汁 さばの生姜焼き ひじきの煮物	米、しらたき、焼心	牛乳、さば、大豆、油揚げ	牛乳、サッポロポテト 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 19.4 g 食塩 1.4 g		
10 (金)	さつまいも 大根のみそ汁 鶏肉の照り焼き 干草和え	米、パン、さつまいも	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ	もやし、ほうれんそう、だいこん、えのき、にんじん	牛乳、量たべよ 牛乳 シュガートースト	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 20.6 g 食塩 1.5 g	28 (火)	ごはん コンソメスープ コロッケ ほうれんそうのソテー	パン、米、じゃがいも	ベーコン、豚肉、鮭、牛乳	牛乳、量たべよ ほうじ茶 人参と鮭の混ぜごはん	エネルギー 497 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 19.4 g 食塩 1.4 g		
11 (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	牛乳、豚肉	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、ブロッコリー	牛乳、味しらす ほうじ茶 ゼリー	エネルギー 434 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 13.8 g 食塩 1.5 g	29 (水)	カレーライス わかめスープ ほうれん草サラダ	米、じゃがいも	牛乳、豆腐、豚肉	もやし、たまねぎ、にんじん、コーン、ほうれんそう、ねぎ、グリーンピース、わかめ、オレンジ	牛乳、リッツクラッカー 牛乳 オレンジ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 14.0 g 食塩 1.5 g	
13 (月)	ごはん いんげんのみそ汁 豚肉ときのこの炒め物 チンゲンサイのお浸し	米、さといも	豚肉、かまぼこ、油揚げ、鶏肉、牛乳	もやし、こまつな、しめじ、エリンギ、にんじん、いんげん、チンゲンサイ	牛乳、サッポロポテト ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 437 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.3 g 食塩 1.5 g	30 (木)	ごはん すまし汁 豚肉と大根の炒め煮 小松菜ともやしの和え物	米、焼心	牛乳、豚肉、	だいこん、もやし、こまつな、にんじん、えのき、ねぎ、しいたけ、グリーンピース、いちご	牛乳、たべっこどうぶつ 野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 430 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.3 g 食塩 1.2 g	
14 (火)	ごはん なめこ汁 鮭のみそ焼き 白菜のとろみ煮	米、さつまいも	牛乳、さけ、豆腐、油揚げ	ほくさい、もやし、ほうれんそう、にんじん、なめこ、えのき	牛乳、量たべよ 牛乳 さつまいも甘煮	エネルギー 460 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 12.5 g 食塩 1.4 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	
15 (水)	食パン クリームシチュー 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの和え物	パン、米、さつまいも	牛乳、鶏肉、ツナ、かまぼこ、豆腐	たまねぎ、にんじん、コーン、しめじ、グリーンピース、ブロッコリー	牛乳、リッツクラッカー ほうじ茶 ツナ炒飯	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.0 g 食塩 1.5 g								
16 (木)	ごはん さんますり身汁 鶏肉の塩麹焼き 小松菜のおかか和え	米	鶏肉、牛乳、さんま、生クリーム、豆腐	もやし、ほくさい、こまつな、キャベツ、にんじん、いちご	牛乳、たべっこどうぶつ ほうじ茶 いちごムース	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 19.1 g 食塩 1.5 g								
17 (金)	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨のソテー	米、はるさめ	牛乳、豆腐、豚肉、大豆	バナナ、にんじん、もやし、キャベツ、ねぎ、チンゲンサイ、きくらげ	牛乳、量たべよ 牛乳 バナナ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 17.4 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7日は世界の料理「ラーメン・ぎょうざ」です。11月10日は、誕生日会メニューです。



11月の予定献立表（以上児）

日 ノ 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 ノ 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		
01 （水）	ごはん 油揚げのみそ汁 チャンプル 納豆あえ	米	牛乳、豆腐、豚肉、納豆、油揚げ、チーズ	もやし、チンゲンサイ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しいたけ、わかめ、バナナ	牛乳 ベビーチーズ クラッカー	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.1 g 食塩 1.7 g	18 （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	ヨーグルト、豚肉、チーズ	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	エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 9.1 g 食塩 1.8 g	
02 （木）	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	牛乳、あじ、鶏肉、凍り豆腐	だいこん、こまつな、にんじん、しめじ、グリーンピース、ねぎ、りんご	牛乳 アップルパイ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 19.4 g 食塩 1.8 g	20 （月）	ごはん 白菜のみそ汁 かじきの照り焼き 切干し大根の旨煮	米、雪ふ、しらたき	豆腐、かじき、油揚げ、凍り豆腐	ほうさい、いんげん、だいこん、にんじん、しいたけ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16.8 g 食塩 1.6 g	
03 （金）	文化の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	21 （火）	ごはん えのきと大根のみそ汁 豚肉と玉ねぎの炒めもの スパゲティ・サラダ	米、スパゲティ	牛乳、豚肉、ハム、油揚げ	たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン、きゅうり、えのき、いちご	エネルギー 586 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 22.7 g 食塩 1.7 g	
04 （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、じゃがいも、さつまいも	豆乳、鶏肉、ツナ	りんご、もやし、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	豆乳 りんごごとさつま芋の甘煮	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 12.3 g 食塩 1.4 g	22 （水）	ごはん 中華スープ しゅうまい 八宝菜	米、パン	牛乳、豚肉、小豆、ホイップクリーム	ほうさい、たけのこ、えのき、にんじん、コーン、しいたけ、きくらげ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.7 g 食塩 1.8 g	
06 （月）	ごはん 野菜スープ 肉団子のトマト煮込み 小松菜のナムル	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、鶏肉	もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、トマト、えのき、のり、チンゲンサイ	牛乳 のりしおポテト	エネルギー 572 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 20.7 g 食塩 1.6 g	23 （木）	勤労感謝の日				エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	
07 （火）	ラーメン 餃子 中華風炒め	中華めん	豆乳、卵、豚肉、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、きくらげ、きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ	豆乳 マーラーカオ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.9 g 食塩 1.8 g	24 （金）	ごはん 小松菜としめじのみそ汁 厚揚げのケチャップ煮 もやしと人参の和え物	米	ヨーグルト、豚肉、生揚げ、凍り豆腐	もやし、にんじん、たまねぎ、コーン、こまつな、しめじ、もも、グリーンピース、わかめ、パイン、バナナ、みかん	エネルギー 559 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.1 g 食塩 1.5 g	
08 （水）	ごはん すまし汁 鶏肉の治部煮 胡麻あえ	米、こんにゃく、焼い	牛乳、鶏肉、凍り豆腐	バナナ、もやし、ほうれんそう、えのき、しいたけ、いんげん、ねぎ、わかめ、もも、にんじん、みかん、パイン	牛乳 フルーツボンチ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 10.5 g 食塩 1.5 g	25 （土）	鶏そぼろ丼 じゃがいもと油揚げのみそ汁 キャベツの和え物 チーズ	米、じゃがいも、マカロニ	牛乳、鶏肉、チーズ、油揚げ、きな粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース	エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 24.1 g 食塩 1.8 g	
09 （木）	ごはん みそ汁 たらのもみじ焼き 昆布の煮物	米、スパゲティ、しらたき	たら、ウインナー、生揚げ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、いんげん、ごぼう、チンゲンサイ	ほうじ茶 和風スパゲティ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.6 g 食塩 1.8 g	27 （月）	ごはん 麩のみそ汁 さばの生姜焼き ひじきの煮物	米、しらたき、焼い	牛乳、さば、大豆、油揚げ	こまつな、たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき	エネルギー 572 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 27.0 g 食塩 1.7 g	
10 （金）	さつま芋御飯 大根のみそ汁 鶏肉の照り焼き 干草和え	米、パン、さつまいも	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ	もやし、ほうれんそう、だいこん、えのき、にんじん	牛乳 シュガートースト	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.7 g 食塩 1.8 g	28 （火）	コッパン コンソメスープ コロッケ ほうれんそうのソテー	パン、米、じゃがいも	ベーコン、豚肉、鮭	ほうれんそう、にんじん、コーン、もやし、たまねぎ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 18.5 g 食塩 1.8 g	
11 （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	豚肉	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、ブロッコリー	ほうじ茶 ゼリー	エネルギー 501 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 11.0 g 食塩 1.5 g	29 （水）	カレーライス わかめスープ ほうれん草サラダ オレンジ	米、じゃがいも	牛乳、豆腐、豚肉、魚肉ソーセージ	オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン、ねぎ、グリーンピース、わかめ、いちご	エネルギー 522 kcal たんぱく質 12 g 脂質 6.2 g 食塩 1.8 g	
13 （月）	ごはん いんげんのみそ汁 豚肉ときこの炒め物 チンゲンサイのお浸し	米、さといも	豚肉、かまぼこ、油揚げ、鶏肉	もやし、こまつな、しめじ、エリンギ、にんじん、いんげん、チンゲンサイ	ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.4 g 食塩 1.8 g	30 （木）	ごはん すまし汁 豚肉と大根の炒め煮 小松菜ともやしの和え物	米、焼い	牛乳、豚肉	だいこん、もやし、こまつな、にんじん、えのき、ねぎ、しいたけ、グリーンピース	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.5 g 食塩 1.7 g	
14 （火）	ごはん なめこ汁 鮭のみそ焼き 白菜のとろみ煮	米、さつまいも	牛乳、さけ、豆腐、油揚げ	ほうさい、もやし、ほうれんそう、にんじん、なめこ、えのき	牛乳 スイートポテト	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.7 g 食塩 1.6 g						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	
15 （水）	食パン クリームシチュー 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの和え物	パン、米、さつまいも	牛乳、鶏肉、ツナ、かまぼこ、豆腐	たまねぎ、にんじん、コーン、しめじ、グリーンピース、ブロッコリー	ほうじ茶 ツナ炒飯	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.7 g 食塩 1.7 g							
16 （木）	ごはん さんますり身汁 鶏肉の塩麹焼き 小松菜のおかか和え	米	鶏肉、牛乳、さんま、生クリーム、豆腐	もやし、ほうさい、こまつな、キャベツ、にんじん、いちご	ほうじ茶 いちごムース	エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.1 g 食塩 1.6 g							
17 （金）	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨のソテー	米、はるさめ	牛乳、豆腐、豚肉、大豆	バナナ、にんじん、もやし、キャベツ、ねぎ、チンゲンサイ、きくらげ	牛乳 バナナ せんべい	エネルギー 545 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.2 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7日は世界の料理「ラーメン・ぎょうざ」です。11月10日は、誕生日会メニューです。。

