

11月の予定献立表 (未満児)

| 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 (月) | ごはん 里芋のみそ汁 さばの塩焼き きんぴらごぼう | 米、しらたき、さといも、じゃがいも | 牛乳、さば | ほうれんそう、にんじん、ごぼう、れんこん、いんげん、たまねぎ、わかめ | 牛乳 サッポロポテト 牛乳 のりしおポテト | エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 18.1 g 食塩 1.5 g | 18 (木) | ごはん わかめスープ ドライカレー キャベツのツナサラダ | 米、パン | 豆乳、豚肉、牛乳、豆腐、卵、大豆、ツナ、牛乳 | ちやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、ねぎ、グリーンピース、わかめ | 牛乳 ミレービスケット 豆乳 フレンチトースト | エネルギー 499 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.1 g カルシウム 1.4 g | |
| 02 (火) | ごはん 油揚げのみそ汁 チャンプル きゃべつと小松菜のおかか和え | 米、マカロニ | 牛乳、豆腐、豚肉、きな粉、油揚げ | キャベツ、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、しいたけ、わかめ、チンゲンサイ | 牛乳 聖たべよ 豆乳 マカロニきな粉 | エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.0 g 食塩 1.4 g | 19 (金) | ごはん ほうれんそうのみそ汁 アップルジンジャーポーク焼き そうめんチャンプル | 米、そうめん | 牛乳、豚肉、かまぼこ、油揚げ | ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、りんご、しいたけ、いちご、チンゲンサイ | 牛乳 アスパラガスビスケット 野菜ジュース ブルーチェ | エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.1 g 食塩 1.4 g | |
| 03 (水) | 文化の日 | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g | 20 (土) | そばろまぜご飯 油揚げのみそ汁 ブロッコリーおかか和え オレンジ | さつまいも、米 | 牛乳、鶏肉、油揚げ | オレンジ、にんじん、たまねぎ、いんげん、グリーンピース、ブロッコリー | 牛乳 味しらべ 牛乳 大学芋 | エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.7 g 食塩 1.4 g | |
| 04 (木) | ごはん すまし汁 豚肉と大根の炒め煮 納豆和え | 米、パン、焼豆 | 牛乳、豚肉、小豆、ホイップクリーム、納豆 | もやし、だいごん、ほうれんそう、にんじん、えのき、ねぎ、グリーンピース、しいたけ | 牛乳 ミレービスケット 牛乳 あんホイップサンド | エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 20.1 g 食塩 1.4 g | 22 (月) | ごはん 人参と大根のみそ汁 あじ塩こうじ焼き ひじきの煮物 | 米、しらたき | 牛乳、大豆、油揚げ | だいごん、にんじん、こまつな、いんげん、ひじき、バナナ、もも、みかん、パイナップル | 牛乳 サッポロポテト 牛乳 フルーツポンチ | エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.3 g 食塩 1.5 g | |
| 05 (金) | ごはん じゃがいものみそ汁 かじきの野菜あんかけ 昆布の煮物 | 米、じゃがいも、しらたき | かじき、油揚げ、凍り豆腐、牛乳、ヨーグルト | にんじん、たまねぎ、えのき、いんげん、さやえんどう、こんぶ、バナナ、もも、みかん、パイナップル | 牛乳 アスパラガスビスケット ほうじ茶 フルーツヨーグルト | エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.0 g 食塩 1.5 g | 23 (火) | 勤労感謝の日 | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g | |
| 06 (土) | 五目ご飯 ほうれんそうのみそ汁 大根とにんじんのそばろ煮 みかん | 米 | 牛乳、鶏肉、油揚げ | だいごん、みかん、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、グリーンピース、コーン | 牛乳 味しらべ 牛乳 パウムクーヘン | エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 20.7 g 食塩 1.3 g | 24 (水) | コッペパン コンソメスープ クロック ほうれんそうのソテー | コッペパン、米、じゃがいも | ハム、ベーコン、豚肉、牛乳 | ほうれんそう、コーン、たまねぎ、にんじん、グリーンピース | 牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 ハムピラフ | エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 19.9 g 食塩 1.4 g | |
| 08 (月) | ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 マカロニサラダ | 米、マカロニ、焼豆 | 牛乳、鶏肉、ハム | コーン、きゅうり、えのき、にんじん、わかめ | 牛乳 サッポロポテト 牛乳 シュガーバイ | エネルギー 499 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.2 g 食塩 1.5 g | 25 (木) | ごはん 大根のみそ汁 すき焼き風煮物 ブロッコリーの和え物 | さつまいも、米、しらたき | 牛乳、豚肉、凍り豆腐 | はくさい、にんじん、たまねぎ、だいごん、コーン、えのき、わかめ、ブロッコリー | 牛乳 ミレービスケット 牛乳 さつまいもの甘煮 | エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.4 g 食塩 1.4 g | |
| 09 (火) | ごはん 豆腐のみそ汁 かれいの照り焼き 白菜とちくわの炒め物 | 米、スパゲティ | かれい、ベーコン、ちくわ、豆腐、牛乳 | はくさい、もやし、たまねぎ、こまつな、コーン、にんじん、しめじ、パセリ | 牛乳 聖たべよ ほうじ茶 和風スパゲティ | エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 13.8 g 食塩 1.4 g | 26 (金) | ごはん なめこ汁 鮭のみそ焼き 白菜のとろみ煮 | 米 | 豆乳、鮭、豆腐、油揚げ、小豆、牛乳 | はくさい、もやし、ほうれんそう、にんじん、なめこ、えのき | 牛乳 アスパラガスビスケット 豆乳 まんじゅう | エネルギー 447 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 11.4 g 食塩 1.4 g | |
| 10 (水) | 食パン ポトフ チーズオムレツ チンゲンサイとコーンのソテー | パン、米、じゃがいも | 卵、ワインナー、牛乳、チーズ | もやし、たまねぎ、にんじん、コーン、チンゲンサイ、グリーンピース | 牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 おにぎり | エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 16.6 g 食塩 1.4 g | 27 (土) | ごはん 野菜スープ ジンジャーポークソテー 小松菜の和え物 | 米 | ヨーグルト、豚肉、牛乳 | たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、チンゲンサイ | 牛乳 味しらべ ほうじ茶 みかんヨーグルト | エネルギー 430 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.7 g 食塩 1.2 g | |
| 11 (木) | さつまいも芋飯 さんますり身汁 干草和え りんご | 米、さつまいも | 牛乳、卵、さんま | もやし、ほうれんそう、かぼちゃ、はくさい、だいごん、にんじん、りんご | 牛乳 ミレービスケット 牛乳 かぼちゃ蒸しパン | エネルギー 450 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.4 g 食塩 1.5 g | 29 (月) | ごはん チンゲンサイのスープ 豚肉のケチャップ炒め 蓮根とコーンのサラダ | 米、焼豆 | 牛乳、豚肉、ツナ | たまねぎ、もやし、にんじん、コーン、にんじん、えのき、しめじ、チンゲンサイ | 牛乳 サッポロポテト 牛乳 おふらスク | エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 17.7 g 食塩 1.3 g | |
| 12 (金) | ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨ともやしのソテー | 米、はるさめ | 牛乳、豆腐、豚肉、大豆 | にんじん、もやし、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、えのき、いちご、りんご | 牛乳 アスパラガスビスケット 牛乳 リッツサンド | エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 19.7 g 食塩 1.4 g | 30 (火) | ごはん すまし汁 鶏肉の治部煮 小松菜と人参の胡麻あえ | 米、こんにゃく、焼豆 | 牛乳、鶏肉、小豆、凍り豆腐 | もやし、こまつな、にんじん、しいたけ、えのき、いんげん、ねぎ、わかめ、りんご | 牛乳 聖たべよ 牛乳 りんご | エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.0 g 食塩 1.3 g | |
| 13 (土) | ひじきご飯 じゃがいものみそ汁 ブロッコリーの和え物 トマト | 米、じゃがいも、マカロニ | 牛乳、鶏肉、きな粉、油揚げ | トマト、にんじん、こまつな、ひじき、ブロッコリー | 牛乳 味しらべ 牛乳 マカロニきな粉 | エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.4 g 食塩 1.3 g | | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g | |
| 15 (月) | ごはん 蕎麦のみそ汁 豚肉ときのこの炒め物 チンゲンサイのお浸し | 米、焼豆 | 牛乳、豚肉、かまぼこ、チーズ | もやし、だいごん、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 牛乳 ペビーチーズ クラッカー | エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.6 g 食塩 1.6 g | | | | | | | | |
| 16 (火) | ごはん さつまい たらのもみじ焼き もやしとわかめのナムル | 米、中華種、さつまいも | たら、鶏肉、油揚げ、牛乳 | もやし、にんじん、こまつな、キャベツ、わかめ | 牛乳 聖たべよ ほうじ茶 焼きそば | エネルギー 430 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 11.3 g 食塩 1.7 g | | | | | | | | |
| 17 (水) | ごはん 中華スープ しゅうまい 八宝菜 | 米 | 牛乳、豚肉、うすら卵 | はくさい、ほうれんそう、しめじ、たけのこ、コーン、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、バナナ | 牛乳 リッツクラッカー 牛乳 バナナ | エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15.8 g 食塩 1.5 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11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) | | | 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 (月) | ごはん 里芋のみそ汁 さばの塩焼き きんぴらごぼろ | 米、しらたき、 さといも、 じゃがいも | 牛乳、さば | ほうれんそう、にんじん、 ごぼう、れんこん、 いんげん、たまねぎ、のり | 牛乳 のりしおポテト | エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.6 g 食塩 1.7 g | 18 (木) | ごはん わかめスープ ドライカレー キャベツのツナサラダ | 米、パン | 豆乳、豚肉、牛乳、 豆腐、卵、大豆、 ツナ | もやし、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 トマト、ねぎ、 グリーンピース、わかめ | 豆乳 フレンチトースト | エネルギー 552 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 17.1 g 食塩 1.8 g |
| 2 (火) | ごはん 油揚げのみそ汁 チャンプル きゃべつと小松菜のおかか和え | 米 | 牛乳、豆腐、豚肉、 きな粉、油揚げ | キャベツ、もやし、 たまねぎ、こまつな、 にんじん、しいたけ、 わかめ、チンゲンサイ | 豆乳 ミルクわらび餅風 | エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.0 g 食塩 1.5 g | 19 (金) | ごはん ほうれんそうのみそ汁 アップルジンジャーポーク焼き そうめんチャンプル | 米、そうめん | 牛乳、豚肉、 かまぼこ、油揚げ | ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、りんご、 しいたけ、いちご、 チンゲンサイ | 野菜ジュース フルーチェ | エネルギー 504 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 12.4 g 食塩 1.7 g |
| 3 (水) | 文化の日 | | | | | | 20 (土) | そぼろまぜご飯 油揚げのみそ汁 ブロッコリーおかか和え オレンジ | さつまいも、米 | 牛乳、鶏肉、油揚げ | オレンジ、にんじん、 たまねぎ、いんげん、 グリーンピース、 ブロッコリー | 牛乳 大学芋 | エネルギー 553 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 16.2 g 食塩 1.4 g |
| 4 (木) | ごはん すまし汁 豚肉と大根の炒め煮 納豆和え | 米、パン、焼☆ | 牛乳、豚肉、小豆、 ホイップクリーム、 納豆 | もやし、だいこん、 ほうれんそう、にんじん、 えのき、ねぎ、 グリーンピース、しいたけ | 牛乳 あんホイップサンド | エネルギー 553 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 20.3 g 食塩 1.7 g | 22 (月) | ごはん 人参と大根のみそ汁 あじ塩こうじ焼き ひじきの煮物 | 米、しらたき | 牛乳、大豆、 油揚げ | だいこん、にんじん、 こまつな、いんげん、 ひじき、バナナ、もも、 みかん、パイナップル | 牛乳 フルーツボンチ | エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 12.1 g 食塩 1.8 g |
| 5 (金) | ごはん じゃがいものみそ汁 かじきの野菜あんかけ 昆布の煮物 | 米、じゃがいも、 しらたき | かじき、油揚げ、 凍り豆腐、 ヨーグルト | にんじん、たまねぎ、 えのき、いんげん、 さやえんどう、ごぼう、 バナナ、もも、みかん、 パイナップル | ほうじ茶 フルーツヨーグルト | エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.5 g 食塩 1.8 g | 23 (火) | 勤労感謝の日 | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g |
| 6 (土) | 五目ご飯 ほうれんそうのみそ汁 大根とにんじんのそぼろ煮 みかん | 米 | 牛乳、鶏肉、油揚げ | だいこん、みかん、 ほうれんそう、にんじん、 まいいたけ、グリーンピース、 コーン | 牛乳 パウムクーヘン | エネルギー 522 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 17.7 g 食塩 1.3 g | 24 (水) | コッペパン コンソメスープ クロquette ほうれんそうのソテー | コッペパン、米、 じゃがいも | ハム、ベーコン、 豚肉 | ほうれんそう、 コーン、 にんじん、グリーンピース | ほうじ茶 ハムピラフ | エネルギー 589 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 20.3 g 食塩 1.7 g |
| 8 (月) | ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 マカロニサラダ | 米、マカロニ、焼☆ | 牛乳、鶏肉、ハム | コーン、きゅうり、 えのき、にんじん、 わかめ | 牛乳 シュガーパイ(3歳) ドロロツツの日(4.5歳) | エネルギー 586 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 22.9 g 食塩 1.8 g | 25 (木) | ごはん 大根のみそ汁 すき焼き風煮物 ブロッコリーの和え物 | さつまいも、米、 しらたき | 牛乳、豚肉、 凍り豆腐 | はくさい、にんじん、 たまねぎ、だいこん、 コーン、えのき、わかめ、 ブロッコリー | 牛乳 さつまいもの甘煮 | エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.9 g 食塩 1.6 g |
| 9 (火) | ごはん 豆腐のみそ汁 かれのい照り焼き 白菜とちくわの炒め物 | 米、スパゲティ | かれい、ベーコン、 ちくわ、豆腐 | はくさい、もやし、 たまねぎ、こまつな、 コーン、にんじん、 しめじ、パセリ | ほうじ茶 和風スパゲティ(3歳) りんごどきさつまいものパイ(4.5歳) | エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 12.0 g 食塩 1.7 g | 26 (金) | ごはん なめこ汁 鮭のみそ焼き 白菜のどろ煮 | 米 | 豆乳、鮭、豆腐、 油揚げ、小豆 | はくさい、もやし、 ほうれんそう、にんじん、 なめこ、えのき | 豆乳 まんじゅう | エネルギー 500 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 10.1 g 食塩 1.7 g |
| 10 (水) | 食パン ポトフ チーズオムレツ チンゲンサイとコーンのソテー | パン、米、 じゃがいも | 卵、ウィンナー、 牛乳、チーズ | もやし、だいこん、 たまねぎ、にんじん、 コーン、チンゲンサイ、 グリーンピース | ほうじ茶 ゆで野菜 おにぎり | エネルギー 536 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.1 g 食塩 1.8 g | 27 (土) | ごはん 野菜スープ ジンジャーポークソテー 小松菜の和え物 | 米 | ヨーグルト、豚肉 | たまねぎ、こまつな、 もやし、にんじん、 えのき、みかん、 チンゲンサイ | 豆乳 ほうじ茶 みかんヨーグルト | エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.8 g 食塩 1.6 g |
| 11 (木) | さつまいも餅 さんますり身汁 千草和え りんご | 米、さつまいも | 牛乳、卵、さんま | もやし、ほうれんそう、 かぼちゃ、はくさい、 だいこん、にんじん、 りんご | 牛乳 かぼちゃ蒸しパン | エネルギー 502 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 9.0 g 食塩 1.8 g | 29 (月) | ごはん チンゲンサイのスープ 豚肉のケチャップ炒め 蓮根とコーンのサラダ | 米、焼☆ | 牛乳、豚肉、ツナ | たまねぎ、もやし、 れんこん、コーン、 にんじん、えのき、 しめじ、チンゲンサイ | 牛乳 おふらスク | エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.8 g 食塩 1.6 g |
| 12 (金) | ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨ともやしのソテー | 米、はるさめ | 牛乳、豆腐、豚肉、 大豆 | にんじん、もやし、 ほうれんそう、ねぎ、 たまねぎ、えのき、 わかめ、りんご | 牛乳 リッツサンド | エネルギー 562 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 19.4 g 食塩 1.7 g | 30 (火) | ごはん すまし汁 鶏肉の治部煮 小松菜と人参の胡麻あえ | 米、白玉粉、 こんにゃく、焼☆ | 牛乳、鶏肉、 豆腐、小豆、 凍り豆腐 | もやし、こまつな、 ほうれんそう、しいたけ、 えのき、いんげん、 わかめ | 牛乳 PAKKA(だんご) | エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 12.9 g 食塩 1.7 g |
| 13 (土) | ひじきご飯 じゃがいものみそ汁 ブロッコリーの和え物 トマト | 米、じゃがいも、 マカロニ | 牛乳、鶏肉、 きな粉、油揚げ | トマト、にんじん、 こまつな、ひじき、 ブロッコリー | 牛乳 マカロニきな粉 | エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.0 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 (月) | ごはん 麩のみそ汁 豚肉ときのこの炒め物 チンゲンサイのお浸し | 米、焼☆ | 牛乳、豚肉、 かまぼこ、 チーズ | もやし、だいこん、 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 ベビーチーズ クラッカー | エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.2 g 食塩 1.8 g | | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g |
| 16 (火) | ごはん さつまいも たらのもみじ焼き もやしとわかめのナムル | 米、中華種、 さつまいも | たら、鶏肉、油揚げ | もやし、にんじん、 こまつな、キャベツ、 わかめ | ほうじ茶 焼きそば | エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 8.4 g 食塩 1.8 g | | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g |
| 17 (水) | ごはん 中華スープ しゅうまい 八宝菜 | 米 | 牛乳、豚肉、 うずら卵 | はくさい、ほうれんそう、 しめじ、たけのこ、 コーン、にんじん、 しいたけ、チンゲンサイ、 バナナ | 牛乳 バナナ せんべい | エネルギー 558 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.7 g 食塩 1.8 g | | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 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11日は、誕生日会メニューです。



KAEDA HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS

