



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	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	調味料					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	調味料		
01 (金)	油揚げとにんじんの混ぜご飯 芋の子汁 パナナ さけの塩焼き もやしとひじきのツナ酢あえ	米、さといも、ごま、砂糖	牛乳、さけ、油揚げ、豚肉、ツナ缶、木綿豆腐	バナナ、ごま、にんじん、まいだけ、とうもろこし、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 アップルパイ 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 20.9 g 塩分 1.6 g	19 (火)	御飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) 豆腐のコーンみそ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、チンゲン菜、えのきだけ、パナナ、とうもろこし、クリームコーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ホットケーキ(バナナ) 牛乳	エネルギー 634 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 19.1 g 塩分 1.5 g
02 (土)	御飯 みそ汁(じゃがいも・油揚げ) あじのマリネ ほうれん草の磯あえ	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、あじ、米みそ、油揚げ	ほうれん草、たまねぎ、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、焼きのり	昆布だし汁、酢、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい ミニゼリー 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 10.8 g 塩分 1.4 g	20 (水)	御飯 ひりかけ・じゃこ 鶏だんご鍋 ポテトサラダ	米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ハム、しらす干し、かつお節	はくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのきだけ、たまねぎ、コーン缶、しょうが	酒、食塩、中華だし	牛乳 プリン 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 22.0 g 塩分 1.4 g
04 (月)	文化の日														
05 (火)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ごぼう) さんまの煮つけ 小松菜の納豆あえ	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さんま、挽きわり納豆、豚肉、米みそ	かぼちゃ、もやし、にんじん、たまねぎ、ごま、ごぼう、あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 いももち 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 26.2 g 塩分 2.0 g	22 (金)	御飯 中華スープ 肉団子の酢豚 かぶときゅうりのサラダ	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、かぶ、きゅうり、もやし、しいたけ、えのきだけ、ねぎ、ピーマン、わかめ、塩こんぶ	酢、しょうゆ、食塩、中華だし	牛乳 ジューストリング 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 25.5 g 塩分 1.8 g
06 (水)	カレーうどん メンチカツ さつま芋の甘煮	うどん、さつまいも、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、パン粉、てん粉	牛乳、豚肉、油揚げ、鶏むね肉	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	牛乳 ブルーチーズ ラムネ	エネルギー 670 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.9 g 塩分 2.9 g	23 (土)	勤労感謝の日						
07 (木)	コッペパン かぶのスープ スペイン風オムレツ 切干大根のサラダ	コッペパン、じゃがいも、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、卵、鶏もも肉、豚肉、ビザ用チーズ、しらす干し、かつお節	キャベツ、かぶ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、とうもろこし、ねぎ、切り干しだいこん、あおのり	ケチャップ、酢、食塩、中濃ソース、コンソメ、こしょう	牛乳 お好み焼き 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 23.2 g 塩分 3.4 g	25 (月)	さつま芋御飯 みそおでん チンゲン菜のとうもろこし炒め	米、さつまいも、米粉、椎こんやく、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、生揚げ、かんちどき、豆腐、ちくわ、さつま揚げ、米みそ	りんご、チンゲンサイ、もやし、だいこん、えのきだけ、にんじん、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、酒、食塩	牛乳 りんごの蒸しパン 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.7 g 塩分 1.6 g
08 (金)	栗ご飯 みそ汁(だいこん・あげ) 赤魚の煮つけ 炒り豆腐	米、食パン、砂糖、油、片栗粉、栗	牛乳、木綿豆腐、あかうお、豚、ちくわ、米みそ、バター、油揚げ	だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、ひじき、しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 フレンチトースト 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 21.1 g 塩分 2.1 g	26 (火)	きつねうどん 鶏むね肉のふくら焼き さつまいものサラダ	うどん、米、さつまいも、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉、油揚げ、チーズ、しらす干し、かつお節	チンゲンサイ、ほうれん草、にんじん、りんご、ねぎ、コーン缶、きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 チーズおかおにぎり ほうじ茶	エネルギー 602 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 17.5 g 塩分 2.6 g
09 (土)	ひじきごはん みそ汁(豆腐・ほうれん草) メンチカツ もやしとにんじんの和え物	米、小麦粉、油、砂糖、パン粉、でん粉	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、豚肉、鶏むね肉、米みそ、油揚げ	もやし、キャベツ、ほうれん草、にんじん、にんじん、たまねぎ、ごま、ひじき	昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん	牛乳 ホームパイ ラムネ 牛乳	エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.2 g 塩分 2.2 g	27 (水)	御飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) さわらの照り焼き ほうれん草の豆腐和え	米、じゃがいも、小麦粉、ごま、砂糖	牛乳、木綿豆腐、さわら、米みそ、ヨーグルト、バター	ほうれん草、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、えのきだけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 スコーン 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 25.7 g 塩分 1.4 g
11 (月)	きのご御飯 すまし汁(はくさい・いも) あじの香り焼き じゃが芋炒め	米、じゃがいも、さといも、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、あじ、鶏ひき肉、豆腐	はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、しめじ、えのきだけ、ピーマン、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 肉まん 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 22.5 g 塩分 1.9 g	28 (木)	菜飯 五目みそ汁(豆腐・さといも) 田舎煮 きゅうりの酢の物	さつまいも、米、さといも、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	みかん缶、きゅうり、れんこん、にんじん、だいこん、ごま、ねぎ、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 大学いも 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.8 g 塩分 1.7 g
12 (火)	御飯 みそ汁(豆腐・玉ねぎ) 豚肉と野菜のカレー炒め ほうれん草のナムル	米、白玉粉、油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	たまねぎ、ほうれん草、もやし、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	牛乳 みたらし白玉 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 22.0 g 塩分 1.3 g	29 (金)	御飯 みそ汁(白菜・あげ) 豚肉の香味焼き マカロニサラダ	米、マヨネーズ、マカロニ、油、片栗粉	牛乳、豚肉、ハム、米みそ、しらす干し、油揚げ	もやし、はくさい、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 野菜おにぎり(しらす) ほうじ茶	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.8 g 塩分 1.6 g
13 (水)	御飯 みそ汁(ごまつな・わかめ) さばの焼きおろし煮 れんこんのきんぴら	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さば、米みそ	だいこん、れんこん、にんじん、ごま、たまねぎ、りんご、えのきだけ、ねぎ、ピーマン、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 りんごケーキ 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 21.1 g 塩分 1.7 g	30 (土)	ナポリタン オニオンスープ ブロッコリーとトマトのサラダ	スパゲティ、油	牛乳、ベーコン	たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、トマト、にんじん、ピーマン、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 ホームパイ ラムネ 牛乳	エネルギー 447 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 21.6 g 塩分 1.1 g
14 (木)	みそラーメン シユウマイ ブロッコリーとひじきのサラダ	中華めん、さつまいも、しょうまいの皮、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、米みそ、無塩バター	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ごま、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、とうもろこし、ひじき、しいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、りんご酢、中華だし	牛乳 スイートポテト 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 24.1 g 塩分 2.3 g	<p>☆11月1日は誕生会メニューです。</p> <p>☆食材の都合により、献立に変更が生じる場合があります。変更の際は玄関のお知らせをご覧ください。</p> <p>☆11月11日は豚まんの日です。豚の鼻の形が(11)に見える事から、11月11日は豚まんの日になりました。保育園では11日(月)のおやつで提供します。</p> <p>☆旬の食材 甘鯛 ふぐ 白菜 にんじん 銀杏 りんご みかん</p>							
15 (金)	御飯 五目汁(さといも・だいこん) マーボー豆腐 もやしとわかめのナムル	米、さといも、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、米みそ	にんじん、もやし、だいこん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、しいたけ、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 せんべい ミニゼリー 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 21.3 g 塩分 1.8 g								
16 (土)	みまんじ・はっぴょう会														
18 (月)	カレーライス オニオンスープ もやしのサラダ	米、じゃがいも、コンフレ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、バター	たまねぎ、にんじん、もやし、干しぶどう、ほうれん草、わかめ、にんにく	カレー粉、しょうゆ、コンソメ、食塩、酢、パセリ粉	牛乳 オートミールスナック 牛乳	エネルギー 651 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 23.2 g 塩分 2.4 g								

