

日付	献立名	材料名	軽食(おやつ)	延長保育
01(月) 17(水) 29(月)	ごはん 鶏肉入り五目豆 鶏肉と野菜のみそ煮(29日) 白菜サラダ 人参フライ じゃが芋となめこのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/だいすとり肉 しょうが なたね油 にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ しょうゆ 本みりん 三温糖/ (29日) とり肉 だいこん にんじん ごぼう こんにゃく なたね油 しょうゆ 米みそ 三温糖 酒 片栗粉/はくさい きゅうり コーン なたね油 りんご 酢 食塩/にんじん 小麦粉 パン粉 なたね油 食塩/じゃがいも たまねぎ なめこ 米みそ/かりんとう/チーズ/バナナ/牛乳	かりんとう 揚げせんべい(17日) チーズ くだもの 牛乳	ナポリタン くだもの 麦茶
02 30 火	ゆかりごはん さけのみそマヨ焼き 二色変わり漬け もやし炒め 豆腐とあおさのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ゆかり/鮭 食塩 酒 米みそ ソンエック マヨネーズ しょうゆ 三温糖 なたね油/きゅうり こまつな ごま油 りんご 酢 食塩 しょうゆ 三温糖/もやし たまねぎ なら 食塩 ごま油 なたね油/木綿豆腐 たまねぎ あおさ 米みそ 食パン バター たまねぎ ビーマン コーン ケチャップ チーズ/干しえび(0.1歳いりこ)/りんご/牛乳	ピザトースト あみえび くだもの 牛乳	焼きおにぎり くだもの 麦茶
04 木	親子丼 春雨サラダ かぶと若布炒め のっぺい汁	白米 とり肉 たまねぎ なたね油 しょうゆ 三温糖 卵 いんげん/はるさめ もやし きゅうり コーン しょうゆ りんご 酢 ごま油 白すりごま 三温糖 かぶ わかめ なたね油 しょうゆ かぶ(葉)/だいこん ねぎ ごぼう にんじん 油あげ 干しいたけ こんぶ しょうゆ 食塩 片栗粉/さつまいも りんご 三温糖 レモン/マカロニ なたね油 食塩 カレー粉/柿/牛乳	さつま芋とりんごの 重ね煮 揚げマカロニ くだもの 牛乳	ぼんせん くだもの 麦茶
05 19 金	ごはん じゃこのかき揚げ 豆菜サラダ 里芋の煮物 もやしのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/しらす干したまねぎ にんじん あおのり 小麦粉 なたね油/こまつな きゅうり にんじん だいす ツナ缶 りんご 酢 しょうゆ 三温糖 ごま油/さといも なたね油 しょうゆ 三温糖 こんぶ/もやし たまねぎ 米みそ/ヨーグルト/白米 米みそ 本みりん 三温糖 白すりごま なたね油/みかん/麦茶	ヨーグルト ごへいもち くだもの 麦茶	メーブルトースト くだもの 麦茶
06 20 土	ごはん 車越のすき焼き煮 じゃが芋カレー炒め かぶのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび とり肉 車越 はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ なたね油 しょうゆ 三温糖 本みりん 片栗粉/じゃがいも ビーマン 食塩 カレー粉 なたね油 かぶ たまねぎ 米みそ かぶ(葉)/焼そばめんとり肉 キャベツ たまねぎ にんじん ソース なたね油 かつお節 あおのり/金時めめ 三温糖 しょうゆ/オレンジ/麦茶	焼きそば 煮豆 くだもの 麦茶	のりおにぎり くだもの 麦茶
08 22 月	黒米ごはん ぎんだらの中華煮 小松菜ひじきサラダ 白菜納豆和え 冬瓜のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 黒米/たら ねぎ しょうゆ 三温糖 ごま油 こんぶ/こまつな にんじん コーン ひじき しょうゆ 本みりん りんご 酢 しょうゆ ごま油/なっとう はくさい しょうゆ あおのり/とうがん たまねぎ えのきたけ 米みそ/食パン バター 粉チーズ/にほし/柿/牛乳	チーズラスク いりこ くだもの 牛乳	おこし くだもの 麦茶
09 火	ごはん 厚揚げの味噌炒め ブロッコリーナムル かぼちゃの素揚げ 鶏ごぼう汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/生揚げ ぶた肉 キャベツ だれのこ にんじん ねぎ なたね油 米みそ しょうゆ 三温糖 ごま油 片栗粉/ブロッコリー しょうゆ 白すりごま ごま油/かぼちゃ なたね油 食塩 削り節/とり肉 だいこん ねぎ えのきたけ ごぼう にんじん 米みそ/せんべい/チーズ/バナナ/牛乳	ぜんべい チーズ くだもの 牛乳	なめしおにぎり くだもの 麦茶
10 24 水	ごはん さば塩麹焼き 白菜磯和え 切干大根の煮物 きゅべつみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さば かけ(0.1歳) 食塩 酒 塩麹 なたね油/はくさい 黄ピーマン しょうゆ 焼のり/切り干しいたけ にんじん 油あげ しょうゆ 三温糖 なたね油/しめじ キャベツ たまねぎ もやし 米みそ/ホットケーキ粉 りんご 三温糖 牛乳 なたね油/干しぶどう/グレープフルーツ/牛乳	りんごケーキ レーズン くだもの 牛乳	焼きうどん くだもの 麦茶
11 25 木	ハヤシライス フレンチサラダ きんぴらごぼう 卵スープ	白米 胚芽米 ぶた肉 たまねぎ しめじ ホールトマト なたね油 ハヤシライス/キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご 酢 食塩/ごぼう にんじん なたね油 しょうゆ 三温糖/卵 レタス たまねぎ 干しいたけ こんぶ 食塩 洋風スープ 片栗粉/じゃがいも バター 食塩 ツナ缶 たまねぎ なたね油/おしゃぶりこんぶ/みかん/牛乳	ベークドポテト おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	茶飯おにぎり くだもの 麦茶
12 26 金	ごはん 揚げかかれいきのソース 大根サラダ マーボー春雨 白菜のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かかれい 食塩 酒 しょうゆ ごま油 片栗粉 なたね油 えのきたけ しいたけ しめじ ねぎ かつおだし しょうゆ 本みりん 片栗粉/だいこん きゅうり にんじん しょうゆ なたね油 りんご 酢 食塩/はるさめ もやし ねぎ ぶた肉 ニンニク しょうゆ ごま油 なたね油/はくさい たまねぎ 米みそ/アガー 砂糖 オレンジジュース みかん缶 パイナップル缶/梨/スナッククラッカー-/牛乳	フルーツゼリー クラッカー 牛乳	焼き芋 くだもの 麦茶
13 27 土	きつねうどん 肉じゃが ツナサラダ	干しうどん 油あげ 砂糖 しょうゆ ねぎ わかめ しょうゆ 本みりん 酒 食塩 かつお昆布だし汁 こまつな/とり肉 しょうが じゃがいも たまねぎ にんじん しらすき なたね油 しょうゆ 三温糖 食塩 洋風スープ 片栗粉/きゅうり ツナ缶 しょうゆ りんご 酢/胚芽米 しらす干したまねぎ なたね油 食塩/ウエハース/バナナ/麦茶	チャーハンおにぎり ウエハース くだもの 麦茶	えびラスク くだもの 麦茶
15 月	丸パン クリームシチュー コーンサラダ きのこマリネ	丸パン とり肉 かぶ たまねぎ にんじん しめじ かぶ(葉) なたね油 バター 小麦粉 牛乳 食塩/キャベツ きゅうり にんじん コーン しょうゆ りんご 酢 ごま油/エリンギ しいたけ オリーブ油 りんご 酢 しょうゆ ニンニク/胚芽米 しょうゆ 酒 こんぶ 焼のり/ポップコーン なたね油 食塩/梨/麦茶	茶飯おにぎり ポップコーン くだもの 麦茶	スイートポテト くだもの 麦茶
16 火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 二色変わり漬け 豆腐とあおさのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/鮭 食塩 酒 キャベツ にんじん しめじ なたね油 米みそ バター 本みりん 三温糖 レモン/きゅうり こまつな ごま油 りんご 酢 食塩 しょうゆ 三温糖/木綿豆腐 たまねぎ あおさ 米みそ/食パン バター 粉チーズ 白すりごま あおのり/干しえび(0.1歳いりこ)/りんご/牛乳	カルシウムラスク あみえび くだもの 牛乳	ひじきおにぎり くだもの 麦茶
18 木	(お楽しみ給食) 散らし寿司 鶏肉の照り焼き 三色塩ナムル カリフラワーカレーマリネ 湯葉のすまし汁	白米 こんぶ りんご 酢 三温糖 食塩 にんじん 油あげ 高野豆腐 車越 干しいたけ しょうゆ 三温糖 卵 食塩/とり肉 酒 しょうゆ 本みりん なたね油 もやし こまつな にんじん 食塩 白すりごま ごま油/カリフラワー ブロッコリー なたね油 りんご 酢 食塩 カレー粉/生湯葉 ねぎ えのきたけ しょうゆ 食塩 こんぶ こまつな/小麦粉 砂糖 サラダ油 卵 にんじん パン粉/バター 食塩 干しぶどう シナモン いり大豆 クリーム チーズ レモン メーブルシロップ/柿/麦茶	キャラットケーキ くだもの 麦茶	揚げせんべい くだもの 麦茶

今月のくだものは、梨、柿、りんご、みかん、河内晩柑、バナナ、オレンジなどを使用します。

11月の平均栄養量(幼児)

エネルギー 567Kcal

たんぱく質20.6g 脂質18.1g

食塩1.8g