

2022年(令和4年)

11月 献立表

<栄養士>林 歩美

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 (火)	パン		食パン		✓ジュース 米菓子 ■牛 乳 柿
	魚のトマトソース焼き	たら・チーズ		玉葱・人参・ピーマン	
	ベーコンポテト	ベーコン	じゃがいも	パセリ	
	コンソメスープ			キャベツ・人参・ブロッコリー	
2日 16日 (水)	きのごはん	鶏肉	胚芽米	えのき・しめじ・生椎茸・人参	✓牛 乳 カレースナック ■ジュース ドーナツ・ラムネ
	高野豆腐と桜えびの煮物	高野豆腐・桜えび	砂糖	ほうれん草	
	さつまいものみそ汁	みそ	さつまいも	玉葱・人参・青葱	
17日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース せんべい ■牛 乳 マカロニあべかわ
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪・卵	小麦粉・油	青のり	
	ごま酢和え	鶏ささみ	ごま・砂糖	キャベツ・胡瓜・人参	
	すまし汁			生椎茸・えのき・玉葱・ほうれん草	
4日 18日 (金)	肉みそラーメン	豚肉・みそ	中華めん・ごま油	キャベツ・人参・もやし・ニラ	✓牛 乳 かぼちゃサブレ ■カルピス クラッカー
	大学芋		さつまいも・ごま・砂糖・油	ニンニク・土生姜	
	魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ			
5日 19日 (土)	鶏そぼろごはん	鶏ミンチ	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	芋 煮	牛肉	里芋・こんにゃく	白葱・しめじ	
7日 21日 (月)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		✓牛 乳 野菜クラッカー ■ココアミルク きなこウエハース
	牛肉の甘辛煮	牛肉・木綿豆腐	砂糖・油	玉葱・人参・生椎茸	
	もやしの酢の物	ツナ缶	砂糖	もやし・胡瓜	
8日 22日 (火)	パン		食パン		✓ジュース ポリコーン ■牛 乳 バナナ
	豚肉のカレーソテー	豚肉	砂糖・油	人参・玉葱	
	キャベツとコーンのサラダ		油	キャベツ・人参・コーン缶	
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	玉葱・ほうれん草	
9日 (水)	ビビンバ	鶏ミンチ・みそ	胚芽米・麦・砂糖・ごま油	もやし・人参・ほうれん草	✓牛 乳 ラムネ ■ジュース どら焼き・チーズ
	春雨サラダ	ウインナー	春雨・ごま油	ニンニク	
	わかめスープ	わかめ	ごま	キャベツ・胡瓜・人参 玉葱・チンゲンサイ	

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
10日 24日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース 米菓子
	鮭の塩焼き 納豆和え すまし汁	鮭 納豆		もやし・人参・ほうれん草 人参・生椎茸・みつば	■牛 乳 シュガートースト
11日 25日 (金)	きのこのクリーム スパゲティ	ベーコン・牛乳・生クリーム 粉チーズ	スパゲティ・油	しめじ・えのき・玉葱・人参 コーン缶・ニンニク・ピーマン	✓牛 乳 野菜バー
	ハムサラダ	ハム・牛乳	マヨネーズ	キャベツ・胡瓜	■カルピス ビスケット
12日 26日 (土)	ごはん 山芋焼き みそ汁	木綿豆腐 みそ	胚芽米・麦 山芋・小麦粉・油	青葱 生椎茸・えのき・小松菜	✓ジュース せんべい
14日 28日 (月)	ごはん(ふりかけ)		胚芽米・麦	しそ	✓牛 乳 せんべい
	鶏肉のバターしょうゆ焼き 切干大根の酢の物 豆腐のすまし汁	鶏肉・バター 木綿豆腐・油揚	ごま・砂糖	玉葱・しめじ・えのき・小松菜 切干大根・胡瓜・人参 人参・ほうれん草	■ココアミルク ヨーグルトホットケーキ
15日 (火)	弁 当 日				✓牛 乳 せんべい
					■ジュース レーズン蒸しパン
29日 (火)	パ ン		食パン		✓ジュース ポテトスナック
	白身魚のパン粉焼き もやしのサラダ えのきとわかめのスープ	たら ベーコン わかめ	小麦粉・パン粉・油 マヨネーズ	パセリ もやし・ピーマン えのき・ほうれん草	■牛 乳 みかん
30日 (水)	もみじごはん	油揚	胚芽米・麦	人参	✓牛 乳 水ようかん
	高野豆腐の卵とじ キャベツの即席漬け	高野豆腐・卵	ごま	干椎茸・人参・ほうれん草 キャベツ・胡瓜	■ジュース (3～5歳児) ほりほり小魚・ラムネ (0～3歳児) 小魚せんべい・ラムネ

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

<1日平均> エネルギー:504kcal たんぱく質:21.8g 脂質:14.6g

