2号、3号認定用

11月分　給食献立表

日	曜	未満児午前おやつ			おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			以上児	未満児
						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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
2	月	せんべい	ご飯 鶏のスタミナ揚げ	切り干し大根の煮物 スティックゼリー	野菜ジュース ビスケット、せんべい	米、小麦粉、油、砂糖、ゼリー、ビスケット、せんべい	鶏肉、さつま揚げ、油揚げ	長ねぎ、しょうが、にんにく、いんげん、切り干し大根、にんじん、野菜ジュース	614kal 18.8g 19.9g 1.5g	492kal 14.2g 14.5g 1.2g
4	水	チーズ	ご飯 白身魚のムニエル	野菜とそぼろの炒め煮 オレンジ	牛乳 パンケーキ	米、小麦粉、バター、砂糖、パンケーキ、メープル	白身魚、鶏肉、牛乳	こまつな、にんじん、もやし、しょうが、オレンジ	512kal 20.2g 15.7g 1.1g	454kal 18.4g 15.9g 1.3g
5	木	野菜ジュース	ふりかけご飯 塩肉じゃが	小松菜のサラダ 青りんごゼリー	のむヨーグルト ビスケット、せんべい	米、じゃがいも、油、シーザードレッシング、マヨネーズ、ゼリー、ビスケット、せんべい	豚肉、ベーコン、のむヨーグルト	いんげん、たまねぎ、にんじん、こまつな、エリンギ	576kal 13.8g 18.6g 1.0g	520kal 11.8g 14.0g 1.1g
6	金	牛乳	焼きうどん ブロッコリーのサラダ	バナナ	牛乳 お麩のラスク（きなこ）	うどん、油、マヨネーズ、麩、バター、砂糖	豚肉、かつお節、ツナ缶、牛乳、きなこ	キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、ブロッコリー、バナナ	477kal 13.4g 21.1g 1.5g	447kal 14.3g 20.1g 1.2g
9	月	せんべい	ご飯 チキンのゴマネーズ焼き	春雨サラダ（和風） チーズ	ヤクルト ビスケット	米、ごま、ごま油、マヨネーズ、砂糖、はるさめ、和風ドレッシング、ビスケット	鶏肉、ハム、チーズ、ヤクルト	長ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり	585kal 20.4g 23.3g 1.5g	466kal 15.5g 16.9g 1.3g
10	火	チーズ	ご飯 ほうれん草のすまし汁	ポークピカタ 切り干し大根のサラダ	牛乳 ワッフル	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、和風ドレッシング、ワッフル	豆腐、豚肉、卵、牛乳	ほうれん草、切り干し大根、キャベツ、きゅうり、にんじん、干しぶどう	558kal 19.7g 17.6g 1.8g	484kal 17.5g 17.5g 1.8g
11	水	せんべい	ドライカレー りんごサラダ	バナナ	牛乳 ふかし芋	米、油、マヨネーズ、さつまいも	豚肉、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しぶどう、りんご、キャベツ、きゅうり、バナナ	684kal 17.4g 19.3g 2.4g	515kal 13.6g 14.9g 1.8g
12	木	野菜ジュース	豚煮丼 野菜の塩昆布和え	ヨーグルト	グレープフルーツゼリー	米、砂糖、片栗粉、ゼリー	豚肉、塩昆布、ツナ缶、ヨーグルト	長ねぎ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし	574kal 18.7g 18.2g 1.1g	494kal 14.3g 14.5g 1.1g
13	金	野菜ジュース	ご飯 鮭の塩焼き	もやしと青菜のごま和え スティックゼリー	牛乳 さつまいもと栗のタルト	米、ごま、砂糖、ゼリー、タルト	鮭、牛乳	ほうれん草、にんじん、もやし	517kal 18.9g 16.1g 0.9g	482kal 15.3g 14.1g 0.6g
16	月	ふかし芋	ご飯 おふのみそ汁	てりやきチキン 野菜のしらす和え	牛乳 スティックパン	米、麩、砂糖、ごま油、パン	鶏肉、しらす、牛乳	こまつな、にんじん、もやし	568kal 22.1g 17.3g 2.5g	441kal 16.8g 13.2g 1.8g
17	火	せんべい	ご飯 カジキのバターソテー	れんこんのきんぴら バナナ	野菜ジュース バームクーヘン	米、小麦粉、バター、ごま、砂糖、ごま油、バームクーヘン	かじきまぐろ	えだまめ、にんじん、れんこん、バナナ、野菜ジュース	607kal 19.6g 19.1g 0.9g	532kal 15.3g 16.1g 0.9g
18	水	牛乳	ご飯 コーンスープ	煮込みハンバーグ キャベツのカレーマヨサラダ	メープルヨーグルト	米、クルトン、パン粉、砂糖、マヨネーズ、メープル	牛乳、牛肉、豚肉、卵、高野豆腐、ハム、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	544kal 19.5g 17.9g 2.2g	489kal 18.0g 17.1g 1.7g
19	木	牛乳	ご飯 豆腐の八宝菜	ゆでウインナー チーズ	牛乳 せんべい	米、じゃがいも、砂糖、せんべい	豆腐、ウインナー、チーズ、牛乳	にんじん、ピーマン、乾しいたけ	487kal 17.1g 15.9g 1.6g	461kal 17.7g 16.9g 1.4g
20	金	野菜ジュース	ポークカレーライス 福神漬け	ツナサラダ（和風） プチダノン	りんごジュース ウエハース、せんべい	米、じゃがいも、油、砂糖、ウエハース、せんべい	豚肉、牛乳、スキムミルク、ツナ缶、プチダノン	たまねぎ、にんじん、福神漬け、キャベツ、きゅうり、トマト、りんごジュース	591kal 15.0g 19.3g 2.2g	522kal 12.3g 14.8g 1.8g
24	火	野菜ジュース	ご飯 鮭の西京焼き	ささみサラダ マスカットゼリー	牛乳 プチあんまん、せんべい	米、砂糖、和風ドレッシング、ゼリー、あんまん、せんべい	鮭、鶏肉、牛乳	キャベツ、きゅうり、こまつな、にんじん	574kal 21.8g 14.6g 1.7g	522kal 17.5g 12.1g 1.4g
25	水	チーズ	ご飯 すき焼き煮	蒸ししゅうまい オレンジ	ババロア	米、砂糖、ババロア	豚肉、豆腐、ちくわ、しゅうまい、牛乳	はくさい、にんじん、長ねぎ、しらたき、オレンジ	529kal 16.6g 15.0g 1.9g	453kal 14.8g 14.3g 1.6g
26	木	野菜ジュース	ご飯 豚肉のロール煮	おからサラダ バナナ	牛乳 ビスケット	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ビスケット	豚肉、おから、ハム、牛乳	にんじん、きゅうり、コーン、バナナ	608kal 17.5g 22.3g 1.3g	509kal 14.1g 16.5g 1.2g
27	金	牛乳	ロールパン 野菜スープ	ささみかつ 和風ポテトサラダ	麦茶 焼きおにぎり	パン、小麦粉、パン粉、じゃがいも、マヨネーズ、米	鶏肉、卵、ちくわ、塩昆布	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えだまめ	479kal 21.7g 20.9g 2.2g	413kal 18.4g 18.4g 1.7g
30	月	せんべい	ご飯 鶏のマーマレード煮	野菜のおかか和え スティックゼリー	ジョア ビスケット	米、砂糖、マーマレード、ゼリー、ビスケット	鶏肉、かつお節、ジョア	キャベツ、にんじん、もやし	645kal 25.1g 16.7g 1.8g	469kal 17.5g 10.9g 1.1g

＊材料・その他の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。