

11月の献立表

献立表	材 料 名				献立表	材 料 名						
	力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする	調味料		kcal	蛋白質	力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする	調味料	kcal
1 日	休 日				16 月	鮭の塩焼き 小松菜ともやしの浸し ひじきの煮物 大根の味噌汁 牛乳 コーントースト	砂糖 胡麻 砂糖	鮭 ひじき うすあげ 牛乳	小松菜 もやし 人参 人参 大根 玉葱 葱 コーン	塩 醤油 醤油 和だし 味噌	588	25.1
2 月	赤魚の煮付 ブロッコリーの胡麻和え 高野の玉子とじ 白菜と玉葱の味噌汁 牛乳 シュガートースト	砂糖 砂糖 胡麻 砂糖	赤魚 高野豆腐 卵	ブロッコリー 人参 しめじ 白菜 玉葱 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌					617	26.8	
3 火	休 日				17 火	すき焼き風煮 ブロッコリーとツナのサラダ さつま芋のバター焼き 青梗菜としめじの味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 糸こんにやく 砂糖 さつま芋 バター	牛肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	ごぼう 白菜 人参 玉葱 葱 ブロッコリー 人参 コーン 青梗菜 しめじ	醤油 酢 和だし 味噌	620	21.3
4 水	酢鶏 ひじきとほうれん草の胡麻和え 人参とごぼうの煮物 春雨のスープ 牛乳 オレンジゼリー	砂糖 片栗粉 油 砂糖 胡麻 砂糖 春雨 砂糖	鶏肉 ひじき うすあげ 卵 牛乳 ゼラチン	人参 玉葱 干椎茸 ピーマン パイン缶 ほうれん草 人参 人参 ごぼう ニラ オレンジジュース	鶏ガラスープ 醤油 酢 ケチャップ 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油					603	20.6	
5 木	八宝菜 若さぎの唐揚げ 切干大根のサラダ ほうれん草と豆腐の味噌汁 牛乳 さつま芋のホットケーキ	片栗粉 ごま油 小麦粉 油 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖 さつま芋 ケーキMix バター	豚肉 若さぎ 豆腐 牛乳 卵 ヨーグルト	人参 玉葱 白菜 キャベツ 干椎茸 青梗菜 えのき 切干大根 人参 胡瓜 ほうれん草	鶏ガラスープ 醤油 コンソメ 酢 和だし 味噌					625	25.4	
6 金	チキンライス 大豆のおかか煮 ブロッコリーとコーンの浸し 若布ともやしのスープ 牛乳 豆乳ケーキ	バター 砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	鶏肉 大豆 かつお節 若布 牛乳 卵 豆乳	人参 玉葱 インゲン ブロッコリー 人参 コーン もやし	コンソメ ケチャップ 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油					630	22.6	
7 土	卵とじうどん 里芋の煮つころがし 牛乳 おかし	砂糖 うどん 砂糖 里芋	鶏肉 卵 牛乳	人参 椎茸 ほうれん草	和だし 醤油 醤油					587	21.0	
8 日	休 日				22 日	休 日						
9 月	鱈の照り焼き 小松菜の浸し 南瓜の甘煮 あげと白菜の味噌汁 牛乳 きな粉サンド	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 食パン バター	鱈 うすあげ 牛乳 きな粉	小松菜 もやし 人参 南瓜 白菜 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌					641	25.2	
10 火	春巻 磯豆 ブロッコリーの中華和え 豆腐としめじのスープ 牛乳 野菜ミルクゼリー	ごま油 春巻きの皮 春雨 小麦粉 油 砂糖 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖	豚肉 大豆 ひじき 豆腐 牛乳 ゼラチン	もやし キャベツ 人参 ニラ 枝豆 ブロッコリー 人参 コーン しめじ 葱 野菜ジュース	鶏ガラスープ 醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油					584	23.9	
11 水	南瓜のグラタン 青梗菜ともやしのソテー 卵とえのきのスープ 牛乳 おかし	小麦粉 バター 油	鶏肉 牛乳 粉チーズ 卵 牛乳	南瓜 玉葱 しめじ ブロッコリー もやし 青梗菜 えのき 葱	塩胡椒 鶏ガラスープ 鶏ガラスープ 醤油					619	20.4	
12 木	肉じゃが ほうれん草ともやしの浸し 若布と胡瓜の酢の物 大根と小松菜の味噌汁 牛乳 豆腐ブラウニー	砂糖 じゃが芋 糸こんにやく 砂糖 砂糖 胡麻 ケーキMix	豚肉 若布 牛乳 豆腐 ココア	玉葱 人参 インゲン ほうれん草 人参 もやし 胡瓜 大根 小松菜	醤油 醤油 酢 和だし 味噌					582	21.0	
13 金	親子丼 若さぎの竜田揚げ 小松菜の納豆和え 豆腐と若布の味噌汁 牛乳 じゃが芋の団子	砂糖 片栗粉 油 砂糖 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖	鶏肉 卵 若さぎ 納豆 チリメン かつお節 豆腐 若布 牛乳	人参 玉葱 干椎茸 葱 生姜 小松菜 人参	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌 塩 醤油					618	26.3	
14 土	味噌ラーメン じゃが芋の甘辛煮 牛乳 おかし	中華麺 砂糖 じゃが芋	豚肉 牛乳	もやし キャベツ 人参 青梗菜 玉葱 コーン	鶏ガラスープ 味噌 醤油					599	21.9	
15 日	休 日				23 月	休 日						
					24 火	カレイの煮付 ブロッコリーの浸し 高野の炒り煮 玉葱と若布の味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 胡麻 砂糖	カレイ 高野豆腐 若布 牛乳	ブロッコリー 人参 コーン 干椎茸 枝豆 人参 玉葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	584	25.0
					25 水	☆14匹のかぼちゃの南瓜コロッケ 厚揚げの生姜焼き チリメンと小松菜の浸し 青梗菜ともやしのスープ 牛乳 りんごゼリー	小麦粉 パン粉 油 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖	合挽ミンチ 卵 厚揚げ チリメン 牛乳 ゼラチン	南瓜 玉葱 生姜 小松菜 人参 青梗菜 もやし りんごジュース	塩胡椒 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	621	21.1
					26 木	シチュー ほうれん草とツナの浸し 白菜の甘酢 牛乳 焼きそば	じゃが芋 砂糖 砂糖 中華麺 油	豚肉 牛乳 ツナ缶 牛乳 豚肉 削り粉	玉葱 しめじ 人参 コーン ブロッコリー ほうれん草 人参 白菜 胡瓜 人参 キャベツ 人参 もやし 葱	シチュールウ 醤油 酢 ソース	638	24.3
					27 金	ひじきごはん 昆布と大豆の煮物 若さぎのカレー風味揚げ 大根とえのきの味噌汁 牛乳 ホットケーキ	砂糖 砂糖 小麦粉 油 砂糖 ケーキMix バター	鶏肉 ひじき うすあげ 昆布 大豆 若さぎ 牛乳 卵 ヨーグルト	人参 ごぼう インゲン ブロッコリー コンソメ カレー粉 和だし 味噌	623	26.4	
					28 土	イタリアンスパゲティ 卵のスープ 牛乳 おかし	砂糖 スパゲティ オリーブ油	ベーコン 卵 牛乳	玉葱 しめじ 人参 ピーマン トマト缶	ケチャップ コンソメ 醤油	591	18.7
					29 日	休 日						
					30 月	タラの胡麻味噌焼き ほうれん草の納豆和え 粉ふき芋 キャベツと玉葱の汁 牛乳 ココアサンド	砂糖 胡麻 じゃが芋 砂糖 食パン バター	タラ 納豆 かつお節 牛乳 ココア	ほうれん草 人参 えのき キャベツ 玉葱 葱	醤油 味噌 醤油 塩 和だし 醤油	596	24.8

※果物
月・水・金…みかん
火・土…バナナ
木…りんご

※和だし…いりこ、かつお節、鯖節、あじの節、昆布、干椎茸
※鶏ガラスープ…食塩、デキストリン、チキンエキス、でん粉、野菜エキス、食用油脂、こしょう、アミノ酸等
※コンソメ…食塩、乳糖、砂糖、アミノ酸等、食用油脂、野菜エキス、でん粉、香辛料、醤油、酵母エキス、
ビーフエキス、チキンエキス(原材料の一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉含む)

※料理によっては味噌、料理酒などを使用しています
※マーガリンは使用していません

※0, 1, 2歳は青魚の代わりにカレイを使用します。

※お菓子…自然食品
※野菜等…旬菜を使用
※食器…強化磁器食器使用

※延長保育のおやつ
月曜から土曜…おにぎり

☆14匹のかぼちゃの南瓜コロッケ…今月の絵本料理「14匹のかぼちゃ」に登場する南瓜コロッケです。
♡10月18日(水)…誕生日メニューです。