

令和3年11月 献立表

3歳以上児

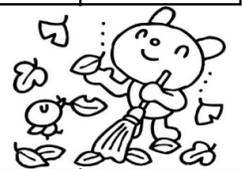
会津報徳保育園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	けんちん汁 笹かまの磯辺揚げ 牛乳 ブロッコリー オレンジ	フルーツヨーグルト 芋花子	油揚げ かつお節 ぶた大型種 かつお大根 (脂身つき、生) 米みそ(甘みそ) 笹かま 普通牛乳100	サフラワー油(ハイオレイック) プレミックス粉 (てんぷら用) マヨネーズ(全卵型) さつまい も(塊根、皮むき、生)	だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮 つき、生) ながさき(かいさい)(葉、生) ごぼう (根、生) あおさ(葉干し) ブロッコリー(花 序、生) ハレンシアオレンジ(砂じょう、生) キャベツ(結球葉、生) うんしゅうみかん(普通 種、生)	エネルギー：443kcal たんぱく：14.2g 食塩相当量： 1.1g 脂質：23g
2 火	鮭のホイル焼き マセドアンサラダ コーンスープ りんご	気になる野菜 (アブドル&キャロット) 手作りポテトチップス	しろさげ(生) ハム(ロース)	有塩バター さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風 調味料 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) サフ ラワー油(ハイオレイック)	ぶなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) えのきたけ(生) きゅ うり(果実、生) ひじき(ほしひじき) たまねぎ (りん茎、生) スイートコーン缶詰(クリームス タイル) スイートコーン(未熟種子、ゆで、生)	エネルギー：402kcal たんぱく：10.6g 食塩相当量：1g 脂質：17.6g
3 水						
4 木	酢豚 半月卵 わかめスープ じゃがバター グレープフルーツ	牛乳 ドッグパン	ぶた大型種 かつお大根(脂身つき、生) 鶏 卵 全卵(生) 普通牛乳100 ソーセージ(ウ ィンナー)	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハ イオレイック) 車糖(三温糖) ごま(白) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター ロールパン	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき 生) 青ピーマン(果実、生) たけのこ(水煮 缶詰) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(原 葉、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じ ょう、生) キャベツ(結球葉、生)	エネルギー：649kcal たんぱく：23.9g 食塩相当量： 2.5g 脂質：32.4g
5 金	ロコモコ風丼 水菜サラダ コンソメスープ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵 全 卵(生) ハム(ロース) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) パン粉(乾燥) 車糖(三 温糖) ドレッシングタイプ和風調味料 ショ ートケーキ	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、 生) ブラックマツメ(生) みずな(葉、 生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通 種、生)	エネルギー：750kcal たんぱく：30.3g 食塩相当量： 1.8g 脂質：28.3g
6 土	クロワッサンジャムサンド 野菜クロワッサンサンド 牛乳 みかん	バナナ のりこさん	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) プロセ スチーズ 普通牛乳200	クロワッサン ブルーベリー(ジャム) マヨ ネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、結球 葉、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通 種、生) バナナ(生)	エネルギー：818kcal たんぱく：19.7g 食塩相当量： 1.7g 脂質：36g
7 日						
8 月	ワンタンスープ タンダーリーチキン 牛乳 白菜のなめ草和え りんご	なかよしヨーグルト 手作りクッキー	ぶた、ひき肉(生) ヨーグルト(全脂無糖) 若 鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100 鶏卵、 全卵(生)	しゅうまいの皮 薄力粉(1等) 有塩バター 車糖(三温糖)	たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン(未熟 種子、ゆで) チンゲンサイ(葉、生) にんじん (根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) はく さい(結球葉、生) えのきたけ(味付け瓶詰) りんご(皮むき、生)	エネルギー：595kcal たんぱく：25.3g 食塩相当量： 1.1g 脂質：29g
9 火	焼き魚(鮭) ごぼうサラダ もずくスープ かぼちゃのチーズ焼き みかん	ジョア(プレーン) アメリカドック	べにざけ(生) 若鶏、ささ身(生) ナチュラル チーズ(チェダー) 魚肉ソーセージ 普通牛 乳 鶏卵、全卵(生)	車糖(三温糖) ドレッシングタイプ和風調味料 さ つまいも(塊根、皮むき、生) サフラワー 油(ハイオレイック)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、 生) ごぼう(根、生) スイートコーン(未熟種 子、ゆで) もずく(塊根、塩抜き) 根菜ねぎ (葉、軟白、生) 日本かぼちゃ(果実、生) う んしゅうみかん・じょうのう(普通種、生)	エネルギー：382kcal たんぱく：23.6g 食塩相当量： 0.9g 脂質：12.1g
10 水	ミートボール 三色和え まいたけ汁 チーズ オレンジ	牛乳 焼きそばパン	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵 全 卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘み そ) プロセスチーズ 普通牛乳100	車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) 蒸し中華めん コッペパン	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、 生) こまつな(葉、生) スイートコーン(未熟 種子、ゆで) まいたけ(生) 葉ねぎ(葉、生) ハレンシアオレンジ(砂じょう、生) あおさ(葉 干し)	エネルギー：610kcal たんぱく：29.7g 食塩相当量： 2.7g 脂質：28.7g
11 木	肉じゃが ス克蘭ブルエッグ ニラ汁 春菊のお浸し グレープフルーツ	牛乳 さつま芋スティック	ぶた大型種 かつお(脂身つき、生) かつお節 鶏卵 全卵(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレ ーク、ライト) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) さらたき 車糖 (三温糖) ドレッシングタイプ和風調味料 さ つまいも(塊根、皮むき、生) サフラワー油 (ハイオレイック)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、 生) こまつな(葉、生) ブラックマツメ(生) えのきたけ(生) しゅうぎく(葉、生) グレ ープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：353kcal たんぱく：15.1g 食塩相当量： 1.3g 脂質：16.1g
12 金	焼きそば 鶏肉のオレンジ煮 牛乳 ブロッコリー みかん	なかよしプリン 磯せんべい	ぶた大型種 かつお(脂身つき、生) 若鶏、もも (皮つき、生) 普通牛乳100	蒸し中華めん サフラワー油(ハイオレイック) ハレンシアオレンジ(50%果汁入り飲料) 有 塩バター オリブ油 マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	あおさ(葉干し) たまねぎ(りん茎、生) 青 ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、 生) キャベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花 序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通 種、生)	エネルギー：556kcal たんぱく：18.1g 食塩相当量： 1.8g 脂質：25.6g
13 土						
14 日						
15 月	ブロッコリーシチュー ちくわと大根のそぼろ煮 牛乳 さつま芋チップ グレープフルーツ	手作り飲むヨーグルト ゴマせんべい	成鶏、むね(皮つき、生) ぶた、ひき肉(生) 焼き竹輪 普通牛乳100 普通牛乳1リットル	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) さつまいも(塊 根、皮むき、生) サフラワー油(ハイオレイ ック) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべ い)	スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、 生) ブロッコリー(花序、生) だいこん(根、 皮つき、生) グレープフルーツ(白肉種、砂 じょう、生)	エネルギー：446kcal たんぱく：15.7g 食塩相当量： 0.7g 脂質：17.4g
16 火	ブリの照り焼き スパゲティサラダ かぶ汁 柿 大根煮	スポロン 小魚せんべい	ぶり(成魚、生) まぐろ類缶詰(水煮、フレ ーク、ライト) かつお節 米みそ(甘みそ)	マカロニ・スパゲティ(乾) マヨネーズ(全卵 型) 米菓(甘せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、 生) こまつな(葉、生) ブラックマツメ(生) えのきたけ(生) しゅうぎく(葉、生) グレ ープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：350kcal たんぱく：17.2g 食塩相当量： 0.7g 脂質：12.1g
17 水	豚肉の生姜焼き ピーフソテー じゃが芋汁 ヤーコンのきんぴら りんご 焼き芋	牛乳 手作りラスク	ぶた大型種 ロース(脂身つき、生) ベーコン (ロース) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通 牛乳100	車糖(三温糖) 薄力粉(1等) オリブ油 ピーマン じゃがいも(塊茎、皮なし、生) きく いも(塊茎、生) ごま油 ごま(白) さつま いも(塊根、皮むき、生) 食パン ざらめ糖 (クリーム)	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球 葉、生) にら(葉、生) だいこん(根、皮つ き、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：632kcal たんぱく：19.7g 食塩相当量： 1.5g 脂質：24g
18 木	きなこ餅 たくあん つゆ餅 納豆餅 みかん さつまいもの甘煮	ぶどうジュース まがりせんべい	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 若鶏、むね(皮つ き、生) かつお節 糸引き納豆	車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) さつまい も(塊根、皮むき、生) 米菓(塩せんべい)	たくあん漬(塩押しだいこん漬) だいこん (根、皮つき、生) うんしゅうみかん・じょう のう(普通種、生)	エネルギー：849kcal たんぱく：26.4g 食塩相当量： 1.6g 脂質：11.6g
19 金	鶏なんばん 揚げ出し豆腐 牛乳 ほうれん草のお浸し りんご	ジョア(プレーン) さつまいもの カップケーキ	かつお節 若鶏、もも(皮なし、生) 凍り豆腐 (乾) 普通牛乳100 普通牛乳 鶏卵、全卵 (生)	そうめん、ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいも でん粉) サフラワー油(ハイオレイック) 車 糖(三温糖) プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター さつまいも(塊根、皮むき、生)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、 生) 葉ねぎ(葉、生) ほうれん草(葉、普通 平均、生) ブラックマツメ(生) りんご (皮むき、生)	エネルギー：797kcal たんぱく：32.9g 食塩相当量： 3.5g 脂質：26.5g
20 土	クリームサンド チキンサラダ イタリアンスープ 牛乳 グレープフルーツ	野菜生活 きなこせんべい	若鶏、ささ身(生) ベーコン(ベーコン) 鶏 卵、全卵(生) ナチュラルチーズ(ハルメザ ン) かつお節 普通牛乳100	クリーム・パン フレンチドレッシング 有塩バ ター パン粉(乾燥) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、 生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) たまね ぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) グ レープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：611kcal たんぱく：25.1g 食塩相当量： 1.8g 脂質：24g
21 日						
22 月	きのこ入りキーマカレー マカロニサラダ 牛乳 りんご	麦茶 ヨーグルトレアチーズ	ぶた、ひき肉(生) ハム(ロース) プロセス チーズ 普通牛乳100 ヨーグルト(全脂無糖) ナチュラルチーズ(クリーム)	サフラワー油(ハイオレイック) マカロニ・ス パゲティ(乾) マヨネーズ(全卵型) サレ 車糖(三温糖)	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) にん じん(根、皮つき、生) さやえんどう(若ざや、 生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果 実、生) キャベツ(結球葉、生) りんご(皮 むき、生)	エネルギー：616kcal たんぱく：20.5g 食塩相当量： 2.1g 脂質：36.3g
23 火						
24 水	きのこハンバーグ 温野菜 ベーコンスープ にんじんグラッセ スイートー	牛乳 揚げパン	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵 全 卵(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ラ イト) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100 きな 粉(全粒大豆、黄大豆)	車糖(三温糖) パン粉(乾燥) ドレッシングタ イプ和風調味料 有塩バター コッペパン サ フラワー油(ハイオレイック)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、 生) ぶなしめじ(生) マッシュルーム(生) エ リンギ(生) わかめ(原葉、生) ブロッコリー (花序、生) キャベツ(結球葉、生) チンゲ ンサイ(葉、生)	エネルギー：577kcal たんぱく：29.3g 食塩相当量： 1.9g 脂質：30.6g
25 木	ひじきと炒り豆腐 さつま芋キッシュ なめこ汁 柿	牛乳 ポテトのチーズ焼き	焼き竹輪 木綿豆腐 鶏卵、全卵(生) かつ お節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 プロセ スチーズ ベーコン(ベーコン)	車糖(三温糖) サフラワー油(ハイオレイ ック) さつまいも(塊根、皮むき、生) 薄力粉 (1等) 有塩バター さつまいも(塊茎、水煮) じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、 生) たまねぎ(りん茎、生) なめこ(水煮缶 詰) かき(洗抜きがき、生) スイートコーン 缶詰(ホールカーネルスタイル)	エネルギー：399kcal たんぱく：15.6g 食塩相当量： 1.6g 脂質：15.4g
26 金	和風スパゲティ レパールのケチャップ煮 牛乳 小松菜和え グレープフルーツ	ジョア(プレーン) ホットケーキ	ベーコン(ベーコン) かつお節 ぶた、肝臓 (生) 普通牛乳100 鶏卵、全卵(生) 普通 牛乳	マカロニ・スパゲティ(乾) 有塩バター でん 粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイ オレイック) 車糖(三温糖) プレミックス粉(ホ ットケーキ用) メープルシロップ	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、 生) 青ピーマン(果実、生) ぶなしめじ(生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) グレ ープフルーツ(生)	エネルギー：744kcal たんぱく：33.9g 食塩相当量： 1.3g 脂質：25.4g
27 土	コッペパン 野菜の豆乳煮込み 牛乳 オレンジ	りんごゼリー もち麦 せんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	コッペパン いちご(ジャム、高糖度) 有塩バ ター 豆乳(調整豆乳) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、 生) はくさい(結球葉、生) ハレンシアオー レンジ(砂じょう、生)	エネルギー：503kcal たんぱく：15g 食塩相当量： 2.4g 脂質：15g
28 日						
29 月	春雨スープ 鶏肉と大根のさっぱり煮 牛乳 粉ふき芋 りんご	手作り飲むヨーグルト サラダせんべい	ベーコン(ベーコン) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100 普通牛乳1リットル	緑豆はるさめ(乾) 車糖(三温糖) じゃがい も(塊茎、皮なし、生) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン(未熟 種子、ゆで) にんじん(根、皮つき、生) だ いこん(根、皮つき、生) あおさ(葉干し) りん ご(皮むき、生)	エネルギー：388kcal たんぱく：14.4g 食塩相当量： 1.2g 脂質：15.8g
30 火	タラのおろし煮 かぼちゃサラダ 白菜汁 ブロッコリー 柿	牛乳 アップルパイ	まだら(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ラ イト) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 鶏卵、全卵(生)	プレミックス粉(てんぷら用) サフラワー油 (ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) 車糖 (三温糖) パイ皮	だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮 つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) きゅう り(果実、生) はくさい(結球葉、生) ブロッ コリー(花序、生) かき(洗抜きがき、生) りん ご(皮むき、生)	エネルギー：516kcal たんぱく：17.7g 食塩相当量： 1.8g 脂質：29.9g

給食MEMO
3日(水) 文化の日
5日(金) お誕生会
12日(金) 焼き芋パーティー

18日(木) 餅つき大会
23日(火) 勤労感謝の日

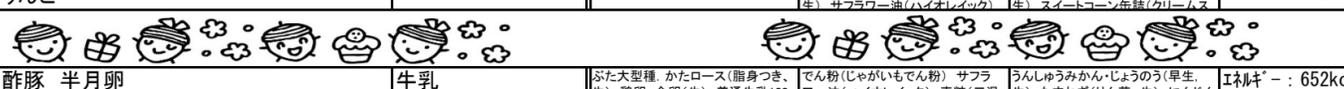
材料の都合により献立が変わることがあります。



令和3年11月 献立表

3歳未満児

会津報徳保育園

日曜	献立名			あか 黄 みどり			栄養価	
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 月	牛乳 ムーンライト	けんちん汁 笹かまの磯辺揚げ きのこご飯 ブロッコリー オレンジ	フルーツヨーグルト 芋花子	普通牛乳100 油揚げ かつお節 ぶた大型種 かつお節(脂身つき、生) 米みそ(甘みそ) 笹かま	ビスケット(ソフト) サフラワー油(ハイオレイック) プレミックス粉(てんぷら用) 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) さつま芋(塊根、皮むき、生)	だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) ながさきはくさい(葉、生) ごぼう(根、生) あおさ(葉、生) えのきたけ(生) ふなしめじ(生) ブロッコリー(花序、生) パン(全粒粉、皮むき、生)	エネルギー：598kcal タンパク：15.9g 脂質：24.4g	加減ム：253mg 食塩相当量：1.2g
2 火	なかよしプリン	鮭のホイル焼き マセドアンサラダ コンソメスープ ご飯 りんご	気になるジュース 手作りポテトチップス	しろさけ(生) ハム(ロース)	有塩バター さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊根、皮なし、生) サフラワー油(ハイオレイック)	ふなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) えのきたけ(生) きゅうり(果実、生) ひじき(ほしひじき) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン(缶詰、クリーム)	エネルギー：529kcal タンパク：12.3g 脂質：16.8g	加減ム：95mg 食塩相当量：0.8g
3 水	文化の日 							
4 木	麦茶 りんご	酢豚 半月卵 わかめスープ ご飯 じゃがバター グレープフルーツ	牛乳 ドッグパン	ぶた大型種 かつお節(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳100 ソーセージ(ウインナー)	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) 車糖(三温糖) ごま(白) 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊根、皮なし、生) 有塩バター ロールパン	うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) たけのこ(水煮缶詰) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(原産、生)	エネルギー：652kcal タンパク：21.7g 脂質：25.5g	加減ム：230mg 食塩相当量：1.6g
5 金	野菜生活 ビスコ	ロコモコ風丼 水菜サラダ コンソメスープ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵 全卵(生) ハム(ロース) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	ビスケット(ソフト) 水稲穀粒(精白米) パン粉(乾燥) 車糖(三温糖) ドレッシングタイプ和風調味料 ショートケーキ	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ブロッコリー(花序、生) みずな(葉、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) りんご(果実、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生) パナナ(生)	エネルギー：739kcal タンパク：26.1g 脂質：28.7g	加減ム：250mg 食塩相当量：1.5g
6 土	ヤクルト ばかうけ	クロワッサンジャムサンド 野菜サラダ 牛乳 みかん	バナナ のりこさん	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) プロセステーズ 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) クロワッサン フルーベリー(ジャム) マヨネーズ(全卵型)		エネルギー：629kcal タンパク：13.7g 脂質：20g	加減ム：197mg 食塩相当量：1.3g
7 日								
8 月	牛乳 アンパンマン せんべい	ワンタンスープ タンドリーチキン さつまいもご飯 白菜のなめ茸和え りんご	なかよしヨーグルト 手作りクッキー	普通牛乳100 ぶた、ひき肉(生) ヨーグルト(全脂無糖) 若鶏、もも(皮つき、生) 鶏卵 全卵(生)	米菓(塩せんべい) しゅうまいの皮 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生) 薄力粉(1等) 有塩バター 車糖(三温糖)	たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) チンゲンサイ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) はくさい(結球葉、生) えのきたけ(味付け缶詰)	エネルギー：672kcal タンパク：23.1g 脂質：24.1g	加減ム：268mg 食塩相当量：0.9g
9 火	牛乳 白い風船	焼き魚(鮭) ごぼうサラダ もずくスープ ご飯 かぼちゃのチーズ焼き みかん	ジョア(プレーン) アメリカドック	普通牛乳1リットル ベにぎ(生) 若鶏、ささ身(生) ナチュラルチーズ(チェダー)	ウエハース 車糖(三温糖) ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) もずく(塊根、塩抜き) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) 日本かぼちゃ(果実、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー：455kcal タンパク：19.6g 脂質：8.5g	加減ム：201mg 食塩相当量：0.6g
10 水	ぶどうゼリー	ミートボール 三色和え まいたけ汁 ご飯 チーズ オレンジ	牛乳 焼きそばパン	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵 全卵(生) 納豆(生) かつお節 米みそ(甘みそ) プロセステーズ 普通牛乳100	車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) 水稲穀粒(精白米) 蒸し中華めん コッペパン	たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) まいたけ(生) 葉ねぎ(葉、生) バレンシアオレンジ(熟し、生) あおさ(葉、生)	エネルギー：636kcal タンパク：25.7g 脂質：21.9g	加減ム：321mg 食塩相当量：1.9g
11 木	ジョア (ブルーベリー) ぼたぼた焼き	肉じゃが ス克蘭ブルエッグ ニラ汁 ご飯 春菊のお浸し グレープフルーツ	牛乳 さつま芋スティック	ぶた大型種 かつお節(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) じゃがいも(果実、生) 春菊 (なら、葉、生) プラックマップペ(生) ほろれんそう(葉、通年平均、生) グレープフルーツ(白肉種、熟し、生)	エネルギー：567kcal タンパク：19.1g 脂質：17g	加減ム：443mg 食塩相当量：1.3g
12 金	麦茶 焼き芋	焼きそば 鶏肉のオレンジ煮 牛乳 ブロッコリー みかん	なかよしプリン 磯せんべい	ぶた大型種 かつお節(脂身つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100	さつまいも(塊根、皮むき、生) 蒸し中華めん サフラワー油(ハイオレイック) バレンシアオレンジ(50%果汁入り飲料) 有塩バター オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	あおさ(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー：620kcal タンパク：17.3g 脂質：20.9g	加減ム：235mg 食塩相当量：1.3g
13 土	麦茶 動物ビスケット	菓子袋						
14 日								
15 月	牛乳 セブーレ	ブロッコリーチヌー ちくわと大根のそぼろ煮 野菜ライス さつま芋チップ グレープフルーツ	手作り飲むヨーグルト ゴマせんべい	普通牛乳100 成鶏、むね(皮つき、生) ぶた、ひき肉(生) 焼き竹輪 普通牛乳1リットル	ビスケット(ソフト) じゃがいも(塊根、皮なし、生) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) さつまいも(塊根、皮むき、生) サフラワー油(ハイオレイック) 車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) だいこん(根、皮つき、生)	エネルギー：597kcal タンパク：16.7g 脂質：19.5g	加減ム：217mg 食塩相当量：0.6g
16 火	りんごゼリー	ブリの照り焼き スパゲティサラダ かぶ汁 みかん 大根煮 ご飯	スポロン 小魚せんべい	ぶり(成魚、生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	マカロニス(パサティ) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きゅうり(果実、生) かぶ(葉、生) だいこん(根、皮つき、生) たけのこ(根、皮つき、生)	エネルギー：485kcal タンパク：16.4g 脂質：9.2g	加減ム：125mg 食塩相当量：0.7g
17 水	ミルク 味しらべ	豚肉の生姜焼き ビーフソテー じゃが芋汁 ご飯 ヤーコンのきんぴら りんご	牛乳 手作りラスク	ぶた大型種 ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) 薄力粉(1等) オリーブ油 ビーフン(じゃがいも(塊根、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) きくいも(塊根、皮むき、生) ごま油(ごま(白)) 食パン(ざらめ)	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：686kcal タンパク：22.9g 脂質：22.4g	加減ム：274mg 食塩相当量：1.4g
18 木	麦茶 あじ一番 おふかし	納豆ご飯 さつまいもの甘煮 大根汁 たくあん みかん	ぶどうジュース まがりせんべい	糸引き納豆 焼き竹輪 若鶏、むね(皮つき、生) かつお節 米みそ(甘みそ)	米菓(塩せんべい) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖)	だいこん(根、皮つき、生) たくあん漬(塩押しだいこん漬) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：441kcal タンパク：11.6g 脂質：4g	加減ム：64mg 食塩相当量：1.5g
19 金	牛乳 歌舞伎揚げ	鶏なんばん 揚げ出し豆腐 ほうれん草のお浸し りんご	ジョア(プレーン) さつまいものカップ ケーキ	普通牛乳100 かつお節 若鶏、もも(皮なし、生) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳 鶏卵 全卵(生)	米菓(塩せんべい) そろめん、ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) 車糖(三温糖) プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター さつまいも	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 葉ねぎ(葉、生) ほろれんそう(葉、通年平均、生) プラックマップペ(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：682kcal タンパク：26.7g 脂質：24.4g	加減ム：425mg 食塩相当量：3.5g
20 土	牛乳 ゴマクラッカー	クリームサンド チキンサラダ イタリアンスープ グレープフルーツ	野菜生活 きなこせんべい	普通牛乳100 若鶏、ささ身(生) ベーコン(ベーコン) 鶏卵 全卵(生) ナチュラルチーズ(ハルメツ) かつお節	クラッカー(ソーダ) ごま(乾) クリームパン フレンチドレッシング 有塩バター パン粉(乾燥) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) レタス(生結球葉、結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) グレープフルーツ(白肉種、熟し、生)	エネルギー：578kcal タンパク：22.1g 脂質：20.8g	加減ム：225mg 食塩相当量：1.8g
21 日								
22 月	ジョア (ストロベリー) 枝豆せんべい	きのこ入りキーマカレー マカロニサラダ 牛乳 りんご ご飯	麦茶 ヨーグルトアチーズ	ぶた、ひき肉(生) ハム(ロース) プロセステーズ 普通牛乳100 ヨーグルト(全脂無糖) ナチュラルチーズ(クリーム)	米菓(塩せんべい) サフラワー油(ハイオレイック) マカロニス(パサティ) (乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) サブレ 車糖(三温糖)	たまねぎ(りん茎、生) ふなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) さやえんどう(若さや、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生)	エネルギー：732kcal タンパク：22.7g 脂質：29g	加減ム：517mg 食塩相当量：1.8g
23 火	勤労感謝の日 							
24 水	麦茶 みかん	きのこハンバーグ 温野菜 ベーコンスープ ご飯 にんじんグラッセ スイーティー	牛乳 揚げパン	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵 全卵(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 普通牛乳100 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	車糖(三温糖) パン粉(乾燥) ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米) 有塩バター コッペパン サフラワー油(ハイオレイック)	うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ふなしめじ(生) マッシュルーム(生) エリンギ(生) わかめ(原産、生) ブロッコリー(花序、生)	エネルギー：648kcal タンパク：26.2g 脂質：24.7g	加減ム：248mg 食塩相当量：1.3g
25 木	ソファール (プレーン)	ひじきと炒り豆腐 さつま芋キッシュ なめこ汁 ご飯 バナナ	牛乳 ポテトのチーズ焼き	焼き竹輪 木綿豆腐 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 プロセステーズ ベーコン(ベーコン)	車糖(三温糖) サフラワー油(ハイオレイック) さつまいも(塊根、皮むき、生) 薄力粉(1等) 有塩バター さつまいも(塊根、皮むき、生) じゃがいも(塊根、皮なし、生)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) なめこ(水煮缶詰) パナナ(生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル)	エネルギー：535kcal タンパク：19.5g 脂質：13.8g	加減ム：397mg 食塩相当量：1.3g
26 金	麦茶 星たべよ	和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 小松菜のお浸し グレープフルーツ	ジョア(プレーン) ホットケーキ	ベーコン(ベーコン) かつお節 ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) マカロニス(パサティ) (乾) 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) 車糖(三温糖) プレミックス粉(ホットケーキ用) オリーブ油	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) ふなしめじ(生) ほろれんそう(葉、通年平均、生) プラックマップペ(生) グレープフルーツ(白肉種、熟し、生)	エネルギー：768kcal タンパク：32.4g 脂質：27.8g	加減ム：451mg 食塩相当量：1.3g
27 土	牛乳 芋けんぴ	コッペパン 野菜の豆乳煮込み オレンジ	りんごゼリー もち麦せんべい	普通牛乳100 ベーコン(ベーコン)	ビスケット(ソフト) コッペパン いちご(ジャム、高糖度) 豆乳(調整豆乳) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：518kcal タンパク：13.8g 脂質：15.9g	加減ム：186mg 食塩相当量：2.2g
28 日								
29 月	牛乳 マリービスケット	春雨スープ 鶏肉と大根のさっぱり煮 まいたけご飯 粉ふき芋 りんご	手作り飲むヨーグルト サラダせんべい	普通牛乳100 ベーコン(ベーコン) 若鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ かつお節 普通牛乳1リットル	ビスケット(ソフト) 緑豆はるさめ(乾) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊根、皮なし、生) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) にんじん(根、皮つき、生) だいこん(根、皮つき、生) まいたけ(生) あおさ(葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：571kcal タンパク：16.7g 脂質：19.7g	加減ム：246mg 食塩相当量：1.2g
30 火	ジョア (マスカット) ぱりんこ	タラのおろし煮 かぼちゃサラダ 白菜汁 ご飯 ブロッコリー みかん	牛乳 アップルパイ	まだら(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 鶏卵 全卵(生)	米菓(塩せんべい) プレミックス粉(てんぷら用) サフラワー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) ハイ	だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) きゅうり(果実、生) はくさい(結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早	エネルギー：637kcal タンパク：22.7g 脂質：23.7g	加減ム：463mg 食塩相当量：1.6g

給食MEMO

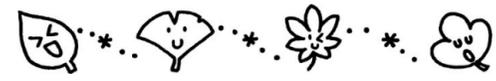
3日(水) ㊟文化の日
5日(金) お誕生会
12日(金) 焼き芋パーティー

18日(木) 餅つき大会
23日(火) ㊟勤労感謝の日

1歳6か月未満の子は、きざみ・薄味にしています。材料の都合により献立が変わることがあります。



令和3年 11月 離乳食献立予定表



*個々に合わせて進めていきます

日	曜	中期 7ヶ月～8ヶ月 舌でつぶせる固さ モグモグ期	後期 9ヶ月～11ヶ月 歯ぐきでつぶせる固さ カミカミ期	完了期 12ヶ月 歯ぐきで噛める固さ パクパク期	完了期 午後 おやつ
1	月	7倍粥 大根汁 ブロッコリーとささ身のトロトロ煮	5倍粥 大根汁 ブロッコリーとささ身のトロトロ煮	軟飯 大根汁 ブロッコリーとささ身煮	人参煮
2	火	7倍粥 コーンスープ さつまいもと鮭のトロトロ煮	5倍粥 コーンスープ さつまいもと鮭のトロトロ煮	軟飯 コーンスープ 鮭とさつまいものココロ煮	りんご煮
3	水				
4	木	7倍粥 じゃがいも汁 レタスとカジキのトロトロ煮	5倍粥 じゃがいも汁 レタスとカジキのトロトロ煮	軟飯 じゃがいも汁 レタスとカジキ煮	パン粥
5	金	かぼちゃ粥 きゃべつ汁 ほうれん草と豆腐のトロトロ煮	かぼちゃ粥 きゃべつ汁 ほうれん草と豆腐のトロトロ煮	かぼちゃリゾット きゃべつ汁 ほうれん草と豆腐のじゅくり煮	バナナ煮
6	土	人参パン粥 かぶとレバーのトロトロ煮	人参パン粥 かぶとレバーのトロトロ煮	人参ロールサンド かぶとレバーのココロ煮	ご飯粥
7	日				
8	月	7倍粥 玉ねぎ汁 白菜と納豆のトロトロ煮	5倍粥 玉ねぎ汁 白菜と納豆のトロトロ煮	軟飯 玉ねぎ汁 白菜と納豆のじゅくり煮	じゃがいも煮
9	火	7倍粥 かぶ汁 かぼちゃとレバーのトロトロ煮	5倍粥 かぶ汁 かぼちゃとレバーのトロトロ煮	軟飯 かぶ汁 かぼちゃとレバー煮	人参煮
10	水	7倍粥 小松菜汁 じゃが芋と高野豆腐のトロトロ煮	5倍粥 小松菜汁 じゃが芋と高野豆腐のトロトロ煮	軟飯 小松菜汁 じゃが芋と高野豆腐のココロ煮	パン粥
11	木	7倍粥 玉ねぎ汁 ブロッコリーとカジキのトロトロ煮	5倍粥 玉ねぎ汁 ブロッコリーとカジキのトロトロ煮	軟飯 玉ねぎ汁 ブロッコリーとカジキ煮	さつまいも スティック
12	金	野菜煮込みうどん かぶとささ身のトロトロ煮	野菜煮込みうどん かぶとささ身のトロトロ煮	野菜煮込みうどん かぶとささ身煮	焼き芋
13	土	ポテトパン粥 ほうれん草の白和え風トロトロ煮	ポテトパン粥 ほうれん草の白和え風トロトロ煮	ポテトロールサンド ほうれん草の白和え風	
14	日				
15	月	7倍粥 さつまいも汁 ブロッコリーとレバーのトロトロ煮	5倍粥 さつまいも汁 ブロッコリーとレバーのトロトロ煮	軟飯 さつまいも汁 ブロッコリーとレバー煮	大根煮
16	火	7倍粥 かぶ汁 大根とカジキのトロトロ煮	5倍粥 かぶ汁 大根とカジキのトロトロ煮	軟飯 かぶ汁 大根とカジキのココロ煮	じゃが芋煮
17	水	7倍粥 コーンスープ ほうれん草と鮭のトロトロ煮	5倍粥 コーンスープ ほうれん草と鮭のトロトロ煮	軟飯 コーンスープ ほうれん草と鮭煮	スティックパン
18	木	7倍粥 大根汁 さつまいもと納豆のトロトロ煮	5倍粥 大根汁 さつまいもと納豆のトロトロ煮	軟飯 大根汁 さつまいもと納豆のココロ煮	かぶ煮
19	金	人参そうめん 高野豆腐と白菜のトロトロ煮	人参そうめん 高野豆腐と白菜のトロトロ煮	人参そうめん 高野豆腐と白菜のじゅくり煮	りんご煮
20	土	かぼちゃパン粥 レタスとささ身のトロトロ煮	かぼちゃパン粥 レタスとささ身のトロトロ煮	かぼちゃロールサンド レタスとささ身煮	ご飯粥
21	日				
22	月	7倍粥 いんげん汁 きゃべつと鮭のトロトロ煮	5倍粥 いんげん汁 きゃべつと鮭のトロトロ煮	軟飯 いんげん汁 きゃべつと鮭のココロ煮	オレンジ煮
23	火				
24	水	7倍粥 ブロッコリー汁 ほうれん草とかじきのトロトロ煮	5倍粥 ブロッコリー汁 ほうれん草とかじきのトロトロ煮	軟飯 ブロッコリー汁 ほうれん草とかじき煮	トースト
25	木	7倍粥 なす汁 さつまいもと豆腐のトロトロ煮	5倍粥 なす汁 さつまいもと納豆のトロトロ煮	軟飯 なす汁 さつまいもと納豆煮	バナナ煮
26	金	肉煮込みうどん ポテトサラダ風煮	肉煮込みうどん ポテトサラダ風煮	肉煮込みうどん ポテトサラダ風煮	高野豆腐煮
27	土	さつまいもパン粥 かぶと納豆のトロトロ煮	さつまいもパン粥 かぶと納豆のトロトロ煮	さつまいもロールサンド かぶと納豆のココロ煮	りんご煮
28	日				
29	月	7倍粥 じゃがいも汁 大根とレバーのトロトロ煮	5倍粥 じゃがいも汁 大根とレバーのトロトロ煮	軟飯 じゃがいも汁 大根とレバー煮	かぶ煮
30	火	7倍粥 白菜汁 ブロッコリーとコーンの白和え	5倍粥 白菜汁 ブロッコリーとコーンの白和え	軟飯 白菜汁 ブロッコリーとコーンの白和え	りんご煮
ごはんから作る		7倍粥 ごはん 1 : 水 3	5倍粥 ごはん 1 : 水 2	軟飯 ごはん 1 : 水 1	おやつの量
米から作る		米 1 : 水 7	米 1 : 水 5	米 1 : 水 2	
					50g