

# 令和5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 水	チーズハンバーグ 温野菜 ニラ玉汁 にんじんグラッセ りんご	牛乳 フルーツサンド	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) フロセスチーズ まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 塩(バルメザン)	パン粉(乾燥) ドレッシングタイプ和風調味料 有塩バター 車糖(三温糖) ロールパン	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(海藻、生) ブロッコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) たらこ(水産物)	エネルギー: 528kcal タンパク: 25.5g 脂質: 25.9g	カルシウム: 275mg 食塩相当量: 1.4g
2 木	すき焼き風煮 半月卵 なめこ汁 さつま芋チップ オレンジ	ジャガイモのピザ風焼き ジョア(プレーン)	鶏卵、むね(皮つき、生) 焼き豆腐 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) ナチュラルチーズ(バルメザン) ベーコン(ベーコン)	しらたき 車糖(三温糖) さつまいも(塊根、皮むき、生) サフラワー油(ハイオレイック) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 でん粉(じゃがいもでん粉)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) しゅんぎく(葉、生) なめこ(水産物) 糸みつば(葉、生) バルンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 461kcal タンパク: 20.1g 脂質: 19g	カルシウム: 423mg 食塩相当量: 0.9g
3 金	文化の日						
4 土	クワッサンサンド わかめスープ 牛乳 みかん	ぶどうジュース ばかうけ	普通牛乳200	クワッサン 有塩バター プルーベリー(ジャム) 米菓(塩せんべい)	根深ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(海藻、生) はくさい(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) うんしゅうみかん(しょうのう(普通、生))	エネルギー: 859kcal タンパク: 18.2g 脂質: 44.6g	カルシウム: 292mg 食塩相当量: 1.9g
5 日							
6 月	タンダーチキン 白菜のなめ茸和え ワンタンスープ 牛乳 バナナ	フルーツヨーグルト ぱりんこ	ヨーグルト(全脂無糖) 若鶏、もも(皮つき、生) ふた、ひき肉(生) 普通牛乳100	しゅんぎく(葉、生) 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) えのきたけ(味付け缶詰) 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) バナナ	エネルギー: 472kcal タンパク: 23.9g 脂質: 19.5g	カルシウム: 230mg 食塩相当量: 1g
7 火	さわらの味噌漬焼き かぼちゃサラダ きやべつ汁 大根煮 グレープフルーツ	野菜生活 手作りポテトチップス	さわら(生) 米みそ(甘みそ) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 油揚げ かつお節	車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) サフラワー油(ハイオレイック)	日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、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: 403kcal タンパク: 17g 脂質: 21.3g	カルシウム: 72mg 食塩相当量: 1.4g
8 水	チキンカツ 三色和え 春雨スープ チーズ みかん	牛乳 ピザパン	鶏卵、全卵(生) 若鶏、むね(皮つき、生) ベーコン(ベーコン) プロセスチーズ 普通牛乳100 ナチュラルチーズ(バルメザン)	パン粉(生) 薄力粉(1等) サフラワー油(ハイオレイック) 緑豆はるさめ(乾) ロールパン	こまつな(葉、生) ブラックマツパもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) チンゲンサイ(葉、生) うんしゅうみかん(しょうのう(普通、生)) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(生)	エネルギー: 573kcal タンパク: 29.4g 脂質: 30.6g	カルシウム: 376mg 食塩相当量: 2.7g
9 木	酢豚 厚焼き卵 うち豆汁 ブロッコリー りんご	ジョア(プレーン) スイートポテト	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 黄だし(脂身つき) 米みそ(甘みそ) クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	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) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 有塩バター	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) だいこん(根、皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) たけのこ(水産物) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ブロッコリー(花序、生) りんご(皮むき)	エネルギー: 547kcal タンパク: 19.7g 脂質: 22.2g	カルシウム: 354mg 食塩相当量: 1.5g
10 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	ふた、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) ブラックマツパもやし(生) みずな(葉、生) バナナ(生) うんしゅうみかん(しょうのう(普通、生))	エネルギー: 736kcal タンパク: 27.6g 脂質: 25.8g	カルシウム: 257mg 食塩相当量: 1.6g
11 土	菓子袋						
12 日							
13 月	笹かま揚げ ほうれん草の納豆和え むらくも汁 牛乳 オレンジ	手作り飲むヨーグルト きなこせんべい	笹かま 挽きわり納豆 かつお節 蒸しかまぼこ 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 普通牛乳100 普通牛乳1リットル	サフラワー油(ハイオレイック) プレミックス粉(でんぷら) 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)	あおさ(葉干し) ほうれん草(葉、通常平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ふなしめじ(生) バルンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 357kcal タンパク: 16.7g 脂質: 13.9g	カルシウム: 261mg 食塩相当量: 1.8g
14 火	白身魚のフライ~タルタルソース~ キャベツ和え 玉ねぎ汁 大根のきんぴら りんご	スポロン 星たべよ	まだら(生) 鶏卵、全卵(生) 凍り豆腐(乾) かつお節 米みそ(甘みそ)	薄力粉(1等) サフラワー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) パン粉(乾燥) サウザンアイランドドレッシング ごま油 ごま(すり) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン缶詰(ホール・カネルスタイル) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) たまねぎ(りん茎、生) だいこん(根、皮つき、生)	エネルギー: 438kcal タンパク: 20.2g 脂質: 18g	カルシウム: 148mg 食塩相当量: 1.2g
15 水	豚肉の野菜巻き マカロニサラダ わかめスープ ブロッコリー グレープフルーツ	牛乳 卵のカスタードパン	いんげん(全粒、乾) ふた大型種、ロース(脂身つき、生) ハム(ロース) プロセスチーズ 普通牛乳100	車糖(三温糖) きくいも(塊茎、生) マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) ごま(すり) クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	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) 青ピーマン(果実、生) ブロッコリー(花序、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 526kcal タンパク: 23.3g 脂質: 24.8g	カルシウム: 246mg 食塩相当量: 1.5g
16 木	さばの味噌煮 白菜の塩昆布和え さつまいもの甘煮 つゆ餅 みかん	気になるジュース ぼたぼた焼き	さば(生) 油揚げ かつお節	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)	だいこん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) 塩昆布 うんしゅうみかん(しょうのう(普通、生)) ぶどう(濃縮還元ジュース) しょうが(茎根)	エネルギー: 870kcal タンパク: 26.6g 脂質: 12.7g	カルシウム: 174mg 食塩相当量: 1.7g
17 金	カレーうどん シーザーサラダ 牛乳 ヤーコンフライ バナナ	ミルミル ビスコ	かつお節 ぶた大型種、かた(脂身つき、生) ハム(ロース) ナチュラルチーズ(バルメザン) 普通牛乳100 鶏卵、全卵(生)	うどん(ゆで) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) パン粉(生) 薄力粉(1等) きくいも(塊茎、生) サフラワー油(ハイオレイック) ビスケツト(ソフト)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) バナナ(生)	エネルギー: 652kcal タンパク: 19.9g 脂質: 28.3g	カルシウム: 309mg 食塩相当量: 2.4g
18 土	甘バターサンド 野菜の豆乳スープ 牛乳 オレンジ	りんごゼリー 青のりせんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	クリームサンド 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) キャベツ(結球葉、生) 日本かぼちゃ(果実、生) バルンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 648kcal タンパク: 21.7g 脂質: 23.7g	カルシウム: 246mg 食塩相当量: 2.5g
19 日							
20 月	きのこカレー コールスローサラダ 牛乳 かぼちゃチップ みかん	麦茶 ベイクドチーズケーキ	成鶏、むね(皮つき、生) ハム(ロース) 普通牛乳100 ヨーグルト(全脂無糖) 鶏卵、全卵(生) クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) オリーブ油 車糖(三温糖) プレミックス粉(ホットケーキ用) ビスケツト(ソフト)	マッシュルーム(生) ふなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 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) 日本かぼちゃ(果実、生)	エネルギー: 545kcal タンパク: 14g 脂質: 31.7g	カルシウム: 216mg 食塩相当量: 1.6g
21 火	ブリの照り焼き スパゲティサラダ 白菜汁 金時豆 バナナ	なかよしプリン うす塩せんべい	ぶた(成魚、生) ハム(ロース) かつお節 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾)	マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 車糖(三温糖) さつまいも(塊根、皮むき、生) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) はくさい(結球葉、生) バナナ(生)	エネルギー: 506kcal タンパク: 17.3g 脂質: 14g	カルシウム: 93mg 食塩相当量: 1.8g
22 水	ポークチップ ピーフンソテー まいたけ汁 じゃが芋の甘味噌煮 りんご	牛乳 揚げパン	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) ベーコン(ベーコン) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	車糖(三温糖) オリーブ油 薄力粉(1等) ピーフン じゃがいも(塊茎、皮なし、生) コッパン(なたね油)	エリンギ(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) たらこ(水産物) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	エネルギー: 537kcal タンパク: 23.1g 脂質: 24.4g	カルシウム: 181mg 食塩相当量: 1.9g
23 木	勤労感謝の日						
24 金	ナポリタンスパゲティ レバーのカレー揚げ 牛乳 ほうれん草のお浸し オレンジ	ジョア(プレーン) 肉 巻きおにぎり	ハム(ロース) ナチュラルチーズ(バルメザン) ふた大型種、ロース(脂身つき、生)	マカロニスバゲッティ(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) 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) 青ピーマン(果実、生) ほうれん草(葉、通常平均、生) バルンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 714kcal タンパク: 33g 脂質: 19g	カルシウム: 447mg 食塩相当量: 1.2g
25 土	いちごジャムパン エッグパン 牛乳 みかん	野菜&フルーツジュース アンパンマンせんべい	鶏卵、全卵(生) 普通牛乳200	ジャムパン ロールパン マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) うんしゅうみかん(しょうのう(普通、生))	エネルギー: 702kcal タンパク: 22.1g 脂質: 23.6g	カルシウム: 320mg 食塩相当量: 1.9g
26 日							
27 月	ちくわと大根のそぼろ煮 小松菜のお浸し 牛乳 ブロッコリーシチュー バナナ	ソファール(プレーン) 手作りクッキー	ふた、ひき肉(生) 焼き竹輪 普通牛乳100 成鶏、むね(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生)	車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1等) 有塩バター	だいこん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) 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) バナナ(生)	エネルギー: 563kcal タンパク: 20.5g 脂質: 21.4g	カルシウム: 317mg 食塩相当量: 0.8g
28 火	焼き魚(鮭) 和風ポテサラ 小松菜汁 さつま芋スティック オレンジ	ジョア(プレーン) ブルーベリー カップケーキ	べにざけ(生) 焼き竹輪 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 焼きふ(親世ふ) さつまいも(塊根、皮むき、生) サフラワー油(ハイオレイック) プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター	にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) 塩昆布 こまつな(葉、生) バルンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 554kcal タンパク: 23.6g 脂質: 23.5g	カルシウム: 397mg 食塩相当量: 1.1g
29 水	ふわふわ鶏から揚げ 青菜和え コーンスープ ヤーコンの煮物 グレープフルーツ	牛乳 手作りクリームボックス	鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 普通牛乳100 加糖練乳 普通牛乳1リットル	サフラワー油(ハイオレイック) きくいも(塊茎、生) 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) 食パン	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ブラックマツパもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(クリーム・スライス)	エネルギー: 402kcal タンパク: 18.6g 脂質: 17.6g	カルシウム: 254mg 食塩相当量: 1.4g
30 木	じゃが芋のひき肉煮 野菜入り卵焼き かぼちゃ汁 りんご	牛乳 ホットケーキ	ふた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 普通牛乳	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) なたね油 プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター メープルシロップ	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ほうれん草(葉、通常平均、生) 日本かぼちゃ(果実、生) えのきたけ(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 426kcal タンパク: 16.1g 脂質: 16g	カルシウム: 189mg 食塩相当量: 1.2g

給食MEMO

- 3日(金) ㊟文化の日
- 10日(金) お誕生会
- 16日(木) 餅つき大会
- 22日(水) りんご狩り(年長)
- 23日(木) ㊟勤労感謝の日

材料の都合により、献立が変更になることがあります。



# 令和5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	水	麦茶 こつぶあられ	チーズハンバーグ 温野菜 ニラ玉汁 ご飯 にんじんグラッセ りんご	牛乳 フルーツサンド	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ まぐろ類缶詰(油漬、フレック、ライト) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	米菓(あられ) 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 車糖(三温糖) ロールパン	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(海藻、生) ブロッコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) にら(葉、生) りんご(皮むき、生) ほうろく(根、皮つき、生)	エネルギー: 591kcal タンパク: 24.4g 脂質: 22g	カルシウム: 244mg 食塩相当量: 1.2g
2	木	牛乳 卵ボーロ	すき焼き風煮 半月卵 なめこ汁 ご飯 さつま芋チップ オレンジ	ジャガイモの ピザ風焼き ジョア(プレーン)	普通牛乳100 成鶏、むね(皮つき、生) 焼き豆腐 鶏卵、全卵(生) 納豆 豆腐、かつお節 米みそ(甘みそ) ナチュラルチーズ(パルメザン) ベーコン(ベーコン)	ボーロ(衛生ボーロ) しらす 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) さつま芋(焼根、皮むき、生) サラワー油(ハイオレリック) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリブ油、でん	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) しんじゆ(葉、生) なめこ(水素缶詰) 糸みつば(葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 595kcal タンパク: 23.2g 脂質: 18.2g	カルシウム: 502mg 食塩相当量: 0.8g
3	金	文化の日 							
4	土	麦茶 まるいクラッカー	クロワッサンサンド わかめスープ 牛乳 みかん	ぶどうジュース ばかうけ	まぐろ類缶詰(油漬、フレック、ライト) プロセスチーズ 普通牛乳100	クラッカー(ソーダ) 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)	はくさい(生) ねぎ(生) たまねぎ(りん茎、生) みかん(普通生) わかめ(生)	エネルギー: 589kcal タンパク: 12.2g 脂質: 24.9g	カルシウム: 165mg 食塩相当量: 1.4g
5	日								
6	月	牛乳 ウエハース	タンドリーチキン 白菜のなめ茸和え ワナンスープ かぼちゃご飯 バナナ	フルーツヨーグルト ぱりんこ	普通牛乳100 ヨーグルト(全脂無糖) 若鶏、もも(皮つき、生) ぶた、ひき肉(生)	ウエハース しゅうまいの皮 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(りん茎、生) はくさい(結球葉、生) えのきたけ(味付け缶詰) 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) 日本	エネルギー: 543kcal タンパク: 21.6g 脂質: 17.5g	カルシウム: 209mg 食塩相当量: 0.9g
7	火	牛乳 バナナ	さわらの味噌漬け焼き かぼちゃサラダ きやべつ汁 ご飯 大根煮 グレープフルーツ	野菜生活 手作りポテトチップス	普通牛乳100 さわら(生) 米みそ(甘みそ) まぐろ類缶詰(油漬、フレック、ライト) 油揚げ かつお節	車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) サラワー油(ハイオレリック)	バナナ(生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) 青ピーマン(果実、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: 561kcal タンパク: 19.2g 脂質: 20.7g	カルシウム: 179mg 食塩相当量: 0.9g
8	水	ミルク Caせんべい	チキンカツ 三色和え 春雨スープ ご飯 チーズ みかん	牛乳 ピザパン	鶏卵、全卵(生) 若鶏、むね(皮つき、生) ベーコン(ベーコン) プロセスチーズ 普通牛乳100 ナチュラルチーズ(パルメザン)	米菓(塩せんべい) パン粉(生) 薄力粉(1等) サラワー油(ハイオレリック) 緑豆はるまぎ(乾) 水稲穀粒(精白米) ロールパン	こまつな(葉、生) ブラックマツメやし(生) にんじん(根、皮つき、生) チンゲンサイ(葉、生) うんしゅうみかん(生) のう(普通生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホー	エネルギー: 694kcal タンパク: 28.9g 脂質: 26.6g	カルシウム: 401mg 食塩相当量: 2.3g
9	木	麦茶 アスパラガス	酢豚 厚焼き卵 うちじゆ ご飯 ブロッコリー りんご	ジョア(プレーン) スイートポテト	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 黄いず(国産、乾) 米みそ(甘みそ) クリーム(乳脂肪、植物性脂肪)	米菓(塩せんべい) でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油(ハイオレリック) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) マヨネーズ(全卵型) さつま芋(焼根、皮むき、生) 有塩バター	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たけのこ(水素缶詰) だいこん(根、皮つき、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) ブロッコリー(花序、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 615kcal タンパク: 20.4g 脂質: 18.9g	カルシウム: 346mg 食塩相当量: 1.3g
10	金	なにかよしプリン	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(ローズ) 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) ブラックマツメやし(生) みずな(葉、生) バナナ(生) うんしゅうみかん(生) のう(普通生)	エネルギー: 644kcal タンパク: 23.1g 脂質: 22.9g	カルシウム: 262mg 食塩相当量: 1.4g
11	土	麦茶 磯揚げ	菓子袋			米菓(塩せんべい) ミルクチョコレート スナック(コンスナック) カステラ ポップコーン		エネルギー: 317kcal タンパク: 5.2g 脂質: 11.9g	カルシウム: 49mg 食塩相当量: 0.7g
12	日								
13	月	牛乳 動物ビスケット	笹かま揚げ ほうれん草の納豆和え むらくも汁 塩昆布ご飯 オレンジ	手作り飲むヨーグルト きなこせんべい	普通牛乳100 笹かま 挽きわり納豆 かつお節 煮しめ(生) 鶏卵、全卵(生) 納こし豆腐 普通牛乳1リットル	ビスケット(ソフト) サラワー油(ハイオレリック) フレミックス粉(めんから用) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料(乳酸菌) 米菓(塩せんべい)	あおさ(葉、生) ほうれん草(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) ふなしめじ(生) 塩昆布 バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 507kcal タンパク: 17.1g 脂質: 16.5g	カルシウム: 247mg 食塩相当量: 1.5g
14	火	ぶどうゼリー	白身魚のフライ~タルタルソース~ キャベツ和え 玉ねぎ汁 ご飯 大根のきんぴら りんご	スポロン 星たべよ	まだら(生) 鶏卵、全卵(生) 凍り豆腐(乾) かつお節 米みそ(甘みそ)	薄力粉(1等) サラワー油(ハイオレリック) マヨネーズ(全卵型) パン粉(乾燥) サウナアンソングドレッシング 水稲穀粒(精白米) ごま油 乾燥(生) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) たけのこ(水素缶詰) だいこん(根、皮つき、生)	エネルギー: 510kcal タンパク: 18.2g 脂質: 13.7g	カルシウム: 135mg 食塩相当量: 1.1g
15	水	白いお星さま ヨーグルト	豚肉の野菜巻き マカロニサラダ わかめスープ ご飯 ブロッコリー グレープフルーツ	牛乳 卵のカスタードパン	いんげんまめ(全粒、乾) ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ハム(ローズ) プロセスチーズ 普通牛乳100	マカロニスバググティ(乾) マヨネーズ(全卵型) こま(生) 水稲穀粒(精白米) クリームパン	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 果実、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(原葉、生) ブロッコリー(花序、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 576kcal タンパク: 22.3g 脂質: 21.8g	カルシウム: 289mg 食塩相当量: 1.2g
16	木	麦茶 おふかし あじ一番	さばの味噌煮 白菜の塩昆布和え 大根汁 さつま芋の甘煮 みかん	気になるジュース ぼたぼた焼き	さば(生) 油揚げ かつお節 みそ(甘みそ)	水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) さつま芋(焼根、皮むき、生)	だいこん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) 塩昆布 うんしゅうみかん(生) のう(普通生) ぶどう(濃縮還元ジュース) しょうが(茎根)	エネルギー: 944kcal タンパク: 28g 脂質: 12.9g	カルシウム: 178mg 食塩相当量: 1.9g
17	金	麦茶 りんご	カレーうどん シーザーサラダ 牛乳 ヤーコンフライ バナナ	ミルク ビスコ	かつお節 ぶた大型種、かた(脂身つき、生) ハム(ローズ) ナチュラルチーズ(パルメザン) 普通牛乳100 鶏卵、全卵(生)	うどん(ゆで) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 薄力粉(1等) きくいも(塊茎、生) サラワー油(ハイオレリック) ビスケット(ソフト)	りんご(皮むき、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) きゅうり(果実、生) レタス(生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) バナナ(生)	エネルギー: 626kcal タンパク: 17.9g 脂質: 25.5g	カルシウム: 292mg 食塩相当量: 2.3g
18	土	牛乳 芋花子	甘バターサンド 野菜の豆乳スープ オレンジ	りんごゼリー 青のりせんべい	普通牛乳100 ベーコン(ベーコン)	さつま芋(焼根、皮むき、生) なたね油 クリームサンド 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) キャベツ(結球葉、生) 日本かぼちゃ(果実、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 550kcal タンパク: 16.6g 脂質: 21.6g	カルシウム: 215mg 食塩相当量: 1.4g
19	日								
20	月	ジョア(プレーン) バナナ	きのこカレー コールスローサラダ 牛乳 ご飯 かぼちゃチップ みかん	麦茶 バイクドチーズケーキ	成鶏、むね(皮つき、生) ハム(ローズ) 普通牛乳100 ヨーグルト(全脂無糖) 鶏卵、全卵(生) クリーム(乳脂肪、植物性脂肪)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) サラワー油 車糖(三温糖) プレミックス粉(ホットケーキ用) ビスケット(ソフト)	バナナ(生) マッシュルーム(生) ぶなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 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) 日本	エネルギー: 750kcal タンパク: 21.9g 脂質: 29.3g	カルシウム: 473mg 食塩相当量: 1.3g
21	火	麦茶 焼き芋	ブリの照り焼き スパゲティサラダ 白菜汁 ご飯 金時豆 バナナ	なかよしプリン うす塩せんべい	ぶり(成魚、生) ハム(ローズ) かつお節 米みそ(甘みそ) さざげ(全粒、乾)	さつま芋(焼根、皮むき、生) マカロニスバググティ(乾) マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) はくさい(結球葉、生) バナナ(生)	エネルギー: 535kcal タンパク: 15.4g 脂質: 11.6g	カルシウム: 92mg 食塩相当量: 1.3g
22	水	ヤクルト ひじきあられ	ポークチャップ ビーフソテー まいたけ汁 ご飯 じゃが芋の味噌煮 りんご	牛乳 揚げパン	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 米菓(あられ) 車糖(三温糖) オリブ油 薄力粉(1等) ピーナツ 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) コッペパン なたね油	エリンギ(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) しいたけ(生) まいたけ(生) 葉ねぎ(葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 605kcal タンパク: 22g 脂質: 19.2g	カルシウム: 198mg 食塩相当量: 1.4g	
23	木	勤労感謝の日 							
24	金	麦茶 もち小丸	ナポリタンスパゲティ レバーのカレー揚げ 牛乳 ほうれん草のお浸し オレンジ	ジョア(プレーン) 肉巻きおにぎり	ハム(ローズ) ナチュラルチーズ(パルメザン) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100 ぶた大型種、ロース(脂身つき、生)	クラッカー(ソーダ) マカロニスバググティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油(ハイオレリック) 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) 青ピーマン(果実、生) ほうれん草(葉、通年平均、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 717kcal タンパク: 31.9g 脂質: 18.2g	カルシウム: 448mg 食塩相当量: 1.1g
25	土	麦茶 紫芋チップ	いちごジャムパン エッグサラダ 牛乳 みかん	野菜&フルーツジュース アンパンマンせんべい	鶏卵、全卵(生) 普通牛乳100	米菓(揚げせんべい) ジャムパン マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) うんしゅうみかん(生) のう(普通生)	エネルギー: 396kcal タンパク: 10.9g 脂質: 13.4g	カルシウム: 162mg 食塩相当量: 1g
26	日								
27	月	牛乳 玄米あられ	ちくわと大根のそぼろ煮 小松菜のお浸し ピラフ ブロッコリーシチュー バナナ	ソファール(プレーン) 手作りクッキー	普通牛乳100 ぶた、ひき肉(生) 焼き竹輪 成鶏、むね(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生)	米菓(あられ) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) 有塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 薄力粉(1等)	だいこん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) 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)	エネルギー: 621kcal タンパク: 19.9g 脂質: 20g	カルシウム: 298mg 食塩相当量: 1g
28	火	りんごゼリー	焼き魚(鮭) 和風ポテサラ 小松菜汁 ご飯 さつま芋スティック オレンジ	ジョア(プレーン) ブルーベリーカップ ケーキ	べにざけ(生) 焼き竹輪 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 焼きふ(親世ふ) 水稲穀粒(精白米) さつま芋(焼根、皮むき、生) サラワー油(ハイオレリック) プレミックス粉(ホットケーキ用)	にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) 塩昆布 こまつな(葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 624kcal タンパク: 21.9g 脂質: 17.5g	カルシウム: 372mg 食塩相当量: 0.9g
29	水	麦茶 りんご	ふわふわ鶏から揚げ 青菜和え コンソメスープ ご飯 ヤーコンの煮物 グレープフルーツ	牛乳 手作りクリームボックス	鶏肉、ひき肉(生) 納こし豆腐 普通牛乳100 加糖練乳 普通牛乳1リットル	水稲穀粒(精白米) きくいも(塊茎、生) 新塩(皮なし) でん粉(じゃがいもでん粉) 食パン	りんご(皮むき、生) しょうが(根茎、生) にんじん(りん茎、生) こまつな(葉、生) ブラックマツメやし(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホ	エネルギー: 467kcal タンパク: 16.5g 脂質: 14.6g	カルシウム: 226mg 食塩相当量: 0.9g
30	木	ジョア(ストロベリー) お豆腐屋さんのかりんとう	じゃが芋のひき肉煮 野菜入り卵焼き かぼちゃ汁 ご飯 りんご	牛乳 ホットケーキ	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 普通牛乳	芋かりんとう 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) なたね油 水稲穀粒(精白米) プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター ヌールシロップ	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ほうれん草(葉、通年平均、生) 日本かぼちゃ(果実、生) えのきたけ(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 600kcal タンパク: 20.6g 脂質: 15.5g	カルシウム: 454mg 食塩相当量: 0.9g

給食MEMO  
3日(金) 文化の日  
10日(金) お誕生会  
16日(木) 餅つき大会  
22日(水) りんご狩り(年長)  
23日(木) 勤労感謝の日




材料の都合により、献立が変更になることがあります。



# 令和5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	水	7倍粥 にんじん汁 きゃべつとささみのトロトロ煮	5倍粥 にんじん汁 きゃべつとささみのトロトロ煮	軟飯 にんじん汁 きゃべつとささみのうま煮	りんご煮	
2	木	7倍粥 玉ねぎ汁 さつま芋と鮭のトロトロ煮	5倍粥 玉ねぎ汁 さつま芋と鮭のトロトロ煮	軟飯 玉ねぎ汁 さつま芋と鮭のじっくり煮	じゃがいも煮	
3	金	㊟文化の日				
4	土	ポテトパン粥 かぶと凍り豆腐のトロトロ煮	ポテトパン粥 かぶと凍り豆腐のトロトロ煮	ポテトロールサンド 白菜スープ かぶと凍り豆腐のコロコロ煮	ご飯粥	
5	日					
6	月	7倍粥 かぶ汁 白菜とレバーのトロトロ煮	5倍粥 かぶ汁 白菜とレバーのトロトロ煮	軟飯 かぶ汁 白菜とレバーのコロコロ煮	かぼちゃ煮	
7	火	7倍粥 かぼちゃ汁 かじきときゃべつのトロトロ煮	5倍粥 かぼちゃ汁 かじきときゃべつのトロトロ煮	軟飯 かぼちゃ汁 かじきときゃべつ煮	大根煮	
8	水	7倍粥 小松菜汁 にんじんの白和え風トロトロ煮	5倍粥 小松菜汁 にんじんの白和え風トロトロ煮	軟飯 小松菜汁 にんじんの白和え風煮	パン粥	
9	木	7倍粥 大根汁 納豆とブロッコリートロトロ煮	5倍粥 大根汁 納豆とブロッコリートロトロ煮	軟飯 大根汁 納豆とブロッコリーじっくり煮	オレンジ煮	
10	金	三色粥 きゃべつ汁 さつま芋サラダ風	三色粥 きゃべつ汁 さつま芋サラダ風	三色軟飯 きゃべつ汁 さつま芋サラダ風	かぼちゃ煮	
11	土	7倍粥 かぶ汁 凍り豆腐とじゃが芋のトロトロ煮	5倍粥 かぶ汁 凍り豆腐とじゃが芋のトロトロ煮	軟飯 かぶ汁 凍り豆腐とじゃが芋のコロコロ煮		
12	日					
13	月	7倍粥 ほうれん草汁 レバーとかぼちゃのトロトロ煮	5倍粥 ほうれん草汁 レバーとかぼちゃのトロトロ煮	軟飯 ほうれん草汁 レバーとかぼちゃ煮	かぶ煮	
14	火	7倍粥 玉ねぎ汁 大根の鮭のトロトロ煮	5倍粥 玉ねぎ汁 大根の鮭のトロトロ煮	軟飯 玉ねぎ汁 大根の鮭のうま煮	りんご煮	
15	水	7倍粥 コーンスープ ささみとブロッコリーのトロトロ煮	5倍粥 コーンスープ ささみとブロッコリーのトロトロ煮	軟飯 コーンスープ ささみとブロッコリー煮	トースト	
16	木	7倍粥 さつま芋汁 白菜と納豆のトロトロ煮	5倍粥 さつま芋汁 白菜と納豆のトロトロ煮	軟飯 さつま芋汁 白菜と納豆のじっくり煮	じゃが芋煮	
17	金	煮込みそうめん カジキとさつま芋のトロトロ煮	煮込みそうめん カジキとさつま芋のトロトロ煮	煮込みそうめん カジキとさつま芋煮	かぼちゃ煮	
18	土	にんじんパン粥 凍り豆腐とかぼちゃのトロトロ煮	にんじんパン粥 凍り豆腐とかぼちゃのトロトロ煮	にんじんロールサンド きゃべつスープ 凍り豆腐とかぼちゃ煮	ご飯粥	
19	日					
20	月	7倍粥 じゃが芋汁 きゃべつの白和え風	7倍粥 じゃが芋汁 きゃべつの白和え風	軟飯 じゃが芋汁 きゃべつの白和え風	さつま芋煮	
21	火	7倍粥 白菜汁 ほうれん草とかじきトロトロ煮	5倍粥 白菜汁 ほうれん草とかじきトロトロ煮	軟飯 白菜汁 ほうれん草とかじき煮	バナナ煮	
22	水	7倍粥 コーンスープ じゃが芋と納豆のトロトロ煮	5倍粥 コーンスープ じゃが芋と納豆のトロトロ煮	軟飯 コーンスープ じゃが芋と納豆のじっくり煮	スティックパン	
23	木	㊟勤労感謝の日				
24	金	煮込みうどん かぶとレバーのトロトロ煮	煮込みうどん かぶとレバーのトロトロ煮	煮込みうどん かぶとレバーのコロコロ煮	オレンジ煮	
25	土	さつま芋パン粥 ほうれん草と凍り豆腐のトロトロ煮	さつま芋パン粥 ほうれん草と凍り豆腐のトロトロ煮	さつま芋ロールサンド 玉ねぎ汁 ほうれん草と凍り豆腐煮	ご飯粥	
26	日					
27	月	7倍粥 ブロッコリー汁 小松菜とレバーのトロトロ煮	5倍粥 ブロッコリー汁 小松菜とレバーのトロトロ煮	軟飯 ブロッコリー汁 小松菜とレバーのコロコロ煮	バナナ煮	
28	火	7倍粥 かぶ汁 さつま芋と鮭のトロトロ煮	5倍粥 かぶ汁 さつま芋と鮭のトロトロ煮	軟飯 かぶ汁 さつま芋と鮭の煮	じゃが芋煮	
29	水	7倍粥 小松菜汁 玉ねぎとささみのトロトロ煮	5倍粥 小松菜汁 玉ねぎとささみのトロトロ煮	軟飯 小松菜汁 玉ねぎとささみのじっくり煮	トースト	
30	木	7倍粥 かぼちゃスープ ブロッコリーと納豆のトロトロ煮	5倍粥 かぼちゃスープ ブロッコリーと納豆のトロトロ煮	軟飯 かぼちゃスープ ブロッコリーと納豆煮	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