



平成27年11月 献立表



日	曜	献立名(共通分)		献立名(未満児加食分)		エネルギー Kcal	タンパク g	脂 質 g	食塩相当量 g	備考	
		副食	間食(PM)	間食(AM)	主食						
1	日										
2	月	鶏肉のさっぱり煮 キャベツ和え むらくも汁 パナナ	飲むヨーグルト 昆布	ぶどうジュース せんべい	ご飯	281	15.6	8.6	1.5		
3	火										文化の日
4	水	赤魚の煮魚 カラフルサラダ 豆腐汁 オレンジ	ミルクリッチ 牛乳	バナナ	ご飯	307	14	12.4	1.1		
5	木	マーボー豆腐 花型卵 大根汁 パナナ	せんべい 牛乳	ヨーグルト	ご飯	360	19.2	15.7	1.7		
6	金	クリームスパゲッティ レバーの甘辛煮 牛乳 りんご	じゃが丸くん ジョア	リンゴジュース せんべい	クリームスパゲッティ	600	25	21.2	1.1		
7	土	チョコサンド 野菜ソテー 牛乳 パナナ	ゼリー せんべい	麦茶 ビスケット	チョコサンド	637	17.6	22.2	1.6		
8	日										
9	月	ハッシュドポーク ちくわ厚揚げ煮 牛乳 パナナ	ヨーグルト 小魚	果実ジュース せんべい	ご飯	393	15.2	16	2		
10	火	焼肉 ビーフソテー 白菜汁 りんご	ヤクルト せんべい	麦茶 麩菓子	ご飯	351	13.6	14.1	1.4		
11	水	白身魚の香り揚げ 三色和え なめこ汁 みかん	フルーツサンド 牛乳	プリン	ご飯	374	17.4	15.5	1.3		
12	木	五目納豆 さつま芋の甘煮 豆麩汁 オレンジ	牛乳 ビスケット	ヨーク せんべい	ご飯	315	12.7	12.5	1.6		
13	金	ホイル焼き 青菜和え なめこ汁 さつまいもご飯 みかん	ケーキ アイス 麦茶		さつまいもご飯	473	15.4	20.4	0.8	お誕生会	
14	土	ソフトフランスピーナツパン 牛乳	バナナ	麦茶 ビスコ	ソフトフランスピーナツパン	573	19.3	19.8	1.6	七五三	
15	日										
16	月	ビーンズカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん	ヨーグルト するめ	リンゴジュース せんべい	ご飯	315	14.8	11.2	1.3		
17	火	ミートボール 温野菜 青菜汁 りんご	フルーツジュース せんべい	麦茶 玉子ポーロ	ご飯	337	13	11.4	1.9		
18	水	焼き魚(鮭) 金時豆 きゃべつ汁 パナナ	ソフトフランスあんバター 牛乳	スポロン せんべい	ご飯	465	22.6	13.7	2.2		
19	木	肉じゃが 厚焼き卵 白菜汁 みかん	牛乳 ビスコ	ヨーク せんべい	ご飯	385	13.9	16.4	1.1		
20	金	卵とじうどん 長いものそぼろ煮 牛乳 オレンジ	おにぎり ジョア	ゼリー	卵とじうどん	492	25.1	11.5	1.2		
21	土	ミルクリッチ ポルシチ 牛乳 りんご	プリン せんべい	麦茶 ビスコ	ミルクリッチ	556	19.5	19.5	2.1		
22	日										
23	月										勤労感謝の日
24	火	鶏のから揚げ 青菜和え 豆腐汁 オレンジ	クラッカー チーズ ヤクルト	牛乳プリン	ご飯	389	17.6	17.8	1.7		
25	水	ブリの照り焼き シルバーサラダ なめこ汁 みかん	チョコチップ 牛乳	バナナ	ご飯	524	21.7	26.6	1.3		
26	木	切干し大根の含め煮 スクランブル エッグ わかめ汁 パナナ	せんべい 牛乳	麦茶 ビスケット	ご飯	307	13.9	10	1.9		
27	金	焼きうどん ウィンナー 牛乳 スイティー	アップルパイ 野菜生活	果実ジュース せんべい	焼うどん	358	12.9	17.8	1.3		
28	土	ハンバーガー きのことソテー 牛乳 みかん	バナナ	麦茶 せんべい	ハンバーガー	560	22.4	22.5	2.4		
29	日										
30	月	ブロッコリーシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳 りんご	ヨーグルト 昆布	ぶどうジュース せんべい	ご飯	329	13.4	11.6	1.2		

※材料の都合により献立を変更する場合があります。