



令和元年11月 献立表

3歳未満児



日曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行事	
	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 金	ゼリー	カレーうどん コールスローサラダ 牛乳 みかん	ヤクルト せんべい	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いんげん まめ(全粒、ゆで) かつお節 ハム 普通牛 乳	うどん(ゆで) オリーブ油 ドレッシング タイプ和風調味料 マヨネーズ(全卵型) 米菓	にんじん たまねぎ キャベツ(結球葉、生) きゅう り(果実、生) スイートコーン缶詰 うんしゅうみか ん・じょうろ	エネルギー: 450kcal タンパク: 12.8g 脂質: 12.8g	食塩相当量: 1.4g	
2 土	麦茶 麩菓子	ソフトフランスジャムマーガリン 野菜の豆乳煮込み 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	かりんとう コッパン いちご ソフトタ イプマーガリン オリーブ油 じゃがいも 豆乳 米菓	たまねぎ(りん茎、生) にんじん キャベツ(結球 葉、生) ぶなしめじ(生) パレンシアオレンジ	エネルギー: 482kcal タンパク: 13g 脂質: 11.3g	食塩相当量: 1.7g	
3 日							文化の日		
4 月									
5 火	オレンジジュース せんべい	チーズハンバーグ ポイルキャベツ 豆麩汁 みかん ご飯	飲むヨーグルト 小魚	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) プロセ スチーズ 削り節 米みそ ヨーグルト 普通 牛乳	パレンシアオレンジ 米菓 オリーブ油 パン粉 黒砂糖 焼きか 水稲穀粒 乳 酸菌飲料	にんじん たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球 葉、生) 乾燥わかめ うんしゅうみかん・じょうろ	エネルギー: 439kcal タンパク: 16.4g 脂質: 10.8g	食塩相当量: 1.6g	
6 水	バナナ	ホイル焼き 切り干し大根の中華和え 白菜汁 オレンジ ご飯	牛乳 おやつパン	まだら(生) かに風味かまぼこ 油揚げ か つお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	有塩バター ドレッシングタイプ和風調 味料 水稲穀粒(精白米) クリームパン 粉	バナナ えのきたけ ぶなしめじ にんじん たまね ぎ 切干しいたごん きゅうり コーン缶詰 緑豆も やし はくさい 根菜ねぎ オレンジ	エネルギー: 468kcal タンパク: 18.8g 脂質: 12.5g	食塩相当量: 1.3g	
7 木	ヨーグルト	五目昆布煮 さつまいもキッシュ わかめ汁 りんご ご飯	牛乳 ビスケット	ぶた大型種、ロース 油揚げ さつま揚げ プ ロセスチーズ 鶏卵、絹ごし豆腐 米みそ 削り節 普通牛乳	オリーブ油 薄力粉(1等) 有塩バター さつまいも じゃがいも 水稲穀粒 ビス ケット(ハード)	まこんぼ ごぼう(根、生) にんじん たまねぎ(り ん茎、生) スイートコーン缶詰 ブロッコリー 乾燥 わかめ りんご	エネルギー: 551kcal タンパク: 16.8g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 2.3g	
8 金	麦茶 誕生ケーキ	照り焼きチキン スパゲティサラダ なめこ汁 オレンジ きのご飯	アイス	若鶏、もも(皮つき、生) まぐろ類缶詰 絹ご し豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 油揚げ	ショートケーキ なたね油 マカロニス パグッティ マヨネーズ(全卵型) 黒砂 糖 ラクトアイス	しょうが にんにく きゅうり にんじん スイートコー ン缶詰 なめこ 根菜ねぎ パレンシアオレンジ まいたけ ぶなしめじ 乾しいたけ	エネルギー: 391kcal タンパク: 14.1g 脂質: 18.9g	食塩相当量: 1.2g	誕生会
9 土	麦茶 せんべい	ソフトフランスピーナツパン 牛乳 みかん		普通牛乳	米菓(塩せんべい) コッパン らっか せい(ピーナツバター)	うんしゅうみかん・じょうろ(早生、生)	エネルギー: 387kcal タンパク: 13g 脂質: 12g	食塩相当量: 1.3g	午前保育
10 日									
11 月	リンゴジュース せんべい	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 オレンジ ご飯	ヨーグルト いも花子	ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) い んげんまめ(全粒、ゆで) いかなご(生) 普 通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 水稲 穀粒(精白米) 辛かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 532kcal タンパク: 14.2g 脂質: 17.2g	食塩相当量: 1.6g	
12 火	ゼリー	焼肉 ナムル とろりんスープ みかん ご飯	スポロン せんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) かに風 味かまぼこ 鶏卵、全卵(生)	ごま油 ごま(いり) でん粉(じゃがいも でん粉) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩 せんべい)	ほうれんそう スイートコーン缶詰 にんじん もやし し にんにく たまねぎ わかめ えのきたけ うん しゅうみかん・じょうろ	エネルギー: 490kcal タンパク: 14.2g 脂質: 9.4g	食塩相当量: 2.1g	
13 水	バナナ	かつおの竜田揚げ 青菜和え えのきたけ グレープフルーツ ご飯	牛乳 フレンチトースト	かつお(秋獲り、生) 削り節 米みそ(淡色辛 みそ) 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	でん粉 なたね油 水稲穀粒 食パン 黒砂糖 有塩バター メープルシロップ	バナナ しょうが ほうれんそう にんじん コーン缶 詰 緑豆もやし えのきたけ たまねぎ 乾燥わか め グレープフルーツ	エネルギー: 505kcal タンパク: 19.6g 脂質: 15.1g	食塩相当量: 1.6g	
14 木	ヨーグルト	肉じゃが 厚焼き卵 キャベツ汁 オレンジ ご飯	野菜生活 焼き芋	ぶた大型種、かた さつま揚げ かつお節 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 削り節	オリーブ油 こんにやく(精粉) じゃがい も(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白 米) さつまいも	にんじん たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若 さや、生) キャベツ(結球葉、生) パレンシアオー レンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 533kcal タンパク: 14.3g 脂質: 12g	食塩相当量: 1g	
15 金	牛乳寒天	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 春雨スープ みかん	果実ジュース せんべい	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 若鶏、も も(皮つき、生) ぶた中型種、かた(脂身つ き、生)	蒸し中華めん オリーブ油 車糖(三温 糖) 緑豆はるさめ(乾) ごま油 米菓 (塩せんべい)	キャベツ たまねぎ にんじん 緑豆もやし(生) あ おさ(葉干し) テンゲンサイ(葉、生) スイートコー ン缶詰 乾しいたけ(乾) 根菜ねぎ うんしゅうみ かん・じょうろ	エネルギー: 430kcal タンパク: 13.5g 脂質: 13.9g	食塩相当量: 1.5g	りんご狩り 七五三
16 土	麦茶 ビスコ	甘バターサンド ジャーマンポテト 牛乳 オレンジ	プリン せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) クリームサンド じゃ がいも 有塩バター 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホール カーネルスタイル) パレンシアオレンジ(砂じょう、 生)	エネルギー: 536kcal タンパク: 14.2g 脂質: 19.2g	食塩相当量: 1.6g	
17 日									