



令和4年11月 献立表



3歳以上児

日曜	昼食	昼間	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価	行事	
1 火	豚肉の生姜焼き ビーフンソテー とろりんスープ かぼちゃの甘煮 オレンジ	牛乳100 ビスコ	ふた大型種 かつお(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳	オリーブ油 ビーフン 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油	たまねぎ(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 日本かぼちゃ(果実、生) バレンシアオレンジ	エネルギー: 497kcal タンパク: 19.1g 脂質: 23.2g	食塩相当量: 2.5g	
2 水	さわらの西京焼き かぼちゃサラダ 白菜汁 いんげんのごま和え りんご	牛乳100 フレンチトースト (手作り)	米みそ(甘みそ) さわら(生) 油揚げ いんげんまめ(全粒、乾) 普通牛乳 鶏卵 全卵(生)	オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) ごま(いり) 食パン 有塩バター	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) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 630kcal タンパク: 26.3g 脂質: 27g	食塩相当量: 2.2g	
3 木								文化の日
4 金	五目納豆 さつま芋の甘煮 豆腐汁 みかん	野菜生活100 せんべい	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 糸引き納豆 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 さつま芋(塊根、皮むき、生) 米菓(塩せんべい)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 406kcal タンパク: 15.3g 脂質: 11.4g	食塩相当量: 2.1g	
5 土	甘バターサンド 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳100 オレンジ	バナナ	ホイップクリーム(植物性脂肪) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	食パン オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、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) エリンギ(生) さやいんげん(若ざや、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) バナナ(生)	エネルギー: 557kcal タンパク: 18.7g 脂質: 19.8g	食塩相当量: 2.6g	
6 日								
7 月	さつまいもカレー 小女子甘煮 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト いも花子	ふた大型種 かつお(脂身つき、生) いかなぎ(生) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) さつまいも(塊根、皮むき、生) 辛かりんとら	にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 398kcal タンパク: 11.3g 脂質: 17g	食塩相当量: 1.2g	
8 火	鶏炒り 青菜和え キャベツ汁 レンコンのきんぴら りんご	牛乳100 スイートポテトパイ (手作り)	若鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ごま(いり) ごま油 パイ皮 さつまいも(塊根、皮むき、生) 有塩バター	たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) キャベツ(結球葉、生) れんこん(根茎、生) りんご	エネルギー: 477kcal タンパク: 16.7g 脂質: 23.3g	食塩相当量: 2.3g	
9 水	焼き魚(鮭) マカロニサラダ えのき汁 みかん	牛乳100 ビスケット	べにざげ(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) ビスケット(ハード)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 388kcal タンパク: 20g 脂質: 15.3g	食塩相当量: 1g	
10 木	肉じゃが ス克蘭ブルエッグ 大根汁 白菜とえのき和え りんご	ヤクルト せんべい	ふた大型種 かつお(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏卵 全卵(生) プロセステーズ 油揚げ 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 こんにやく(精粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) たいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) えのきたけ(生) はくさい(結球葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 457kcal タンパク: 16.3g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 2.2g	
11 金	きのこハンバーグ スパゲティサラダ 白菜汁 ブロッコリーのおかか和え みかん ご飯	麦茶 誕生ケーキ アイス	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳 鶏卵 全卵(生) 若鶏、ささ身(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) かつお節	パン粉(乾燥) オリーブ油 マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ショートケーキ アイスクリーム(普通脂肪)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ふなじめじ(生) エリンギ(生) きゅうり(果実、生) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 679kcal タンパク: 28g 脂質: 33.9g	食塩相当量: 2.1g	
12 土	菓子袋						誕生会	
13 日								午前保育
14 月	きのこシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト 小魚	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マカロニスバゲッティ(乾)	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) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) ふなじめじ(生) エリンギ(生) えのきたけ(生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 370kcal タンパク: 18.7g 脂質: 14.4g	食塩相当量: 0.8g	
15 火	野菜の肉巻き ごぼうサラダ キャベツ汁 ブロッコリーのおかか和え みかん	スポロン ビスケット	ふた大型種 かつお(脂身つき、生) 若鶏、ささ身(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) かつお節	薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 ビスケット(ハード)	にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) ごぼう(根、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ブロッコリー(花序、生) 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: 17.1g 脂質: 16.9g	食塩相当量: 2.2g	



七五三



令和4年11月 献立表



3歳以上児

日曜	食		あか	黄	みどり	栄養価	食塩相当量	行事
	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			
16 水	マーボー豆腐 花型卵 すまし汁 りんご	牛乳100 シュガートースト (手作り)	ぶた ひとき肉(生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 普通牛乳	ごま油 薄力粉(じゃがいもでん粉) ざらめ糖(グラニュー糖) 有塩バター 食パン	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾しいたけ(乾) いら(葉、生) しいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) りんご	エネルギー: 496kcal たんぱく: 24.5g 脂質: 22.9g	食塩相当量: 2.8g	
17 木	ひじきの寄せ煮 さつまいもキッシュ 豆麩汁 きゃべつの塩昆布和え オレンジ	ヤクルト せんべい	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) 黄たいづ(水煮缶詰) 凍り豆腐(乾) 油揚げ さつまいも じゃがいも(全粒、乾) 鶏卵 全卵(生) 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 薄力粉(1等) 有塩バター さつまいも(塊根、皮むき、生) 焼きふ(観世ふ) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、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 さやいんげん 乾燥わかめ(素干し) キャベツ(結球葉、生) 塩昆布 バレンシアオレンジ	エネルギー: 464kcal たんぱく: 17.3g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 2.6g	
18 金	かじきの竜田揚げ 青菜のごま和え しいたけ汁 粉ふき芋 りんご	野菜生活100 チーズおかかおにぎり (手作り)	めかじき(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 削り節	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ごま(いり) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) ごま油	しょうが(根茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) しいたけ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ(素干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 418kcal たんぱく: 16.6g 脂質: 14.3g	食塩相当量: 1.8g	
19 土	甘バターパン チキンチャトラ 牛乳100 オレンジ	ゼリー(ぶどう) せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) クリーム(乳脂肪) 普通牛乳	クリームパン 薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にんにく(りん茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 639kcal たんぱく: 20.8g 脂質: 22.7g	食塩相当量: 2.5g	
20 日								
21 月	ささみの香草パン 粉焼き ナムル けんちん汁 長いものそぼろ煮 りんご	フルーツヨーグルト (手作り) ビスケット	成鶏、ささ身(生) チーズホエーパウダー ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) 木綿豆腐 鶏肉、ひとき肉(生) ヨーグルト(全脂無糖)	オリーブ油 パン粉(乾燥) ごま油 ごま(いり) さといも ながいも(塊根、生) でん粉(じゃがいもでん粉) ざらめ糖(グラニュー糖) 米菓(塩せんべい)	ほうれんそう にんじん 緑豆もやし(生) にんにく まごぶ だいこん ごぼう(根、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) さやいんげん(若ざや、生) りんご パナナ(生) なつみかん(缶詰) もも	エネルギー: 457kcal たんぱく: 24.8g 脂質: 9.2g	食塩相当量: 2.1g	
22 火	ミートボール 温野菜 わかめ汁 さつまいもの甘煮 みかん	牛乳100 お好み焼き(手作り)	ぶた ひとき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) さくらえび(素干し) かつお節	パン粉(乾燥) でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 薄力粉(1等) マヨネーズ(全卵型)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん キャベツ ブロッコリー 乾燥わかめ うんしゅうみかん・じょうのう 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰 根深ねぎ(葉、軟白、生) あおさ(素干し)	エネルギー: 564kcal たんぱく: 21.9g 脂質: 24.3g	食塩相当量: 2.4g	
23 水								
24 木	きんぴらごぼう 野菜入り卵焼き 豆腐汁 粉ふき芋 りんご	牛乳100 ワッフル	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) さつまいも 鶏肉、ひとき肉(生) 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ごま油 板こんにやく(精粉こんにやく) ごま(いり) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ワッフル(カスタードクリーム入り)	ごぼう(根、生) れんこん(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 409kcal たんぱく: 18.8g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 1.8g	
25 金	ニラ肉団子 春雨サラダ 青菜とえのき和え 卵とじそうめん汁 オレンジ	牛乳100 大学芋(手作り)	ぶた ひとき肉(生) 若鶏、ささ身(生) 若鶏、もも(皮つき、生) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 緑豆はるさめ(乾) ごま(いり) そうめん、ひやむぎ(乾) さつまいも(塊根、皮むき、生) 調合油	緑豆もやし(生) キャベツ 根深ねぎ いら きくらげ(乾) にんじん きゅうり ほうれんそう えのきたけ みつだいこんぶ たまねぎ(りん茎、生) 乾しいたけ(乾) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 444kcal たんぱく: 20.3g 脂質: 19.3g	食塩相当量: 2.2g	
26 土	焼きそばパン コロコロスープ 牛乳100 りんご	ヤクルト せんべい	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) クリーム(植物性脂肪) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	蒸し中華めん オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) コツパン じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) あおさ(素干し) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 660kcal たんぱく: 18.3g 脂質: 18.9g	食塩相当量: 2.6g	
27 日								
28 月	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト いも花子	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) いかなぎ(生) 普通牛乳	オリーブ油 マカロニス・パゲッティ(乾) 羊かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 444kcal たんぱく: 14.3g 脂質: 19.4g	食塩相当量: 1.5g	
29 火	タンドリーチキン ポテトサラダ ニラ玉汁 ブロッコリーのおかか和え りんご	牛乳100 ホットケーキ(手作り)	若鶏、もも(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無糖) 絹ごし豆腐 鶏卵 全卵(生) 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター	にんにく(りん茎、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) いら(葉、生) 根深ねぎ(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: 485kcal たんぱく: 20.9g 脂質: 23.9g	食塩相当量: 1.6g	
30 水	タラのおろし煮 土佐和え 白菜汁 いんげんのごま和え みかん	牛乳100 カレーパン(手作り)	まだら(生) かつお節 油揚げ 米みそ(甘みそ) いんげんまめ(全粒、乾) 普通牛乳 ぶた、ひとき肉(生)	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ごま油 ごま(いり) ロールパン オリーブ油	だいこん 乾燥わかめ(素干し) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) たまねぎ	エネルギー: 530kcal たんぱく: 25.8g 脂質: 22.9g	食塩相当量: 2.4g	

※材料の都合により献立を変更する場合があります。



令和4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 火	ゼリー(りんご)	豚肉の生姜焼き ビーフソテー とろりんスープ かぼちゃの甘煮 オレンジ ご飯	牛乳100 ビスコ	ふた大型種 なたろーす(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	オリーブ油 ビーンズ 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(煮干し) 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：539kcal たんぱく：17g 脂質：18.3g	食塩相当量：2.3g	
2 水	パナナ	さわらの西京焼き かぼちゃサラダ 白菜汁 いんげんのごま和え りんご ご飯	牛乳100 フレンチトースト (手作り)	米みそ(甘みそ) さわら(生) 油揚げ いんげんまめ(全粒、乾) 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) 食パン 有塩バター	パナナ(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) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：611kcal たんぱく：20.7g 脂質：19.6g	食塩相当量：1.3g	
3 木									文化の日
4 金	なかよしヨーグルト	五目納豆 さつま芋の甘煮 豆腐汁 みかん ご飯	野菜生活100 せんべい	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 系引き納豆 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(煮干し) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：509kcal たんぱく：14.7g 脂質：11.5g	食塩相当量：1.6g	
5 土	麦茶 せんべい	甘バターサンド 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳100 オレンジ	パナナ	ホイップクリーム(植物性脂肪) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 食パン オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、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) エリンギ(生) さやいんげん(若ざや、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) パナナ(生)	エネルギー：461kcal たんぱく：15g 脂質：16.1g	食塩相当量：2.4g	
6 日									
7 月	ぶどうジュース せんべい	さつまいもカレー 小女子甘煮 牛乳100 オレンジ ご飯	なかよしヨーグルト いも花子	ふた大型種 なたろーす(脂身つき、生) いか なご(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米) 芋かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：548kcal たんぱく：13g 脂質：15.4g	食塩相当量：1.3g	
8 火	ゼリー(りんご)	鶏ちり 青菜和え キャベツ汁 レンコンのきんぴら りんご ご飯	牛乳100 スイートポテトパイ (手作り)	若鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米) パイ皮 さつまいも(塊根、皮むき、生) 有塩バター	たまねぎ 根深ねぎ にんじん(りん茎、生) しょうが(根茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) キャベツ(結球葉、生) れんこん(根茎、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：516kcal たんぱく：14.5g 脂質：17.2g	食塩相当量：2.1g	
9 水	なかよしヨーグルト	焼き魚(鮭) マカロニサラダ えのき汁 みかん ご飯	牛乳100 ビスケット	べにざげ(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	マカロニス・パゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ビスケッ(ハード)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(煮干し) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：503kcal たんぱく：19.7g 脂質：15g	食塩相当量：0.8g	
10 木	パナナ	肉じゃが ス克蘭ブルエッグ 大根汁 白菜とえのき和え りんご ご飯	ヤクルト せんべい	ふた大型種 なたろーす(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) プロセステーズ 油揚げ 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 こんにやく(精粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	パナナ(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) えのきたけ(生) はくさい(結球葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：550kcal たんぱく：15.5g 脂質：11.5g	食塩相当量：1.7g	
11 金	麦茶 誕生ケーキ	きのこハンバーグ スパゲティサラダ 白菜汁 ブロッコリーのおかか和え みかん ご飯	アイス	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳 鶏卵、全卵(生) 若鶏、さき身(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) かつお節	ショートケーキ パン粉(乾燥) オリーブ油 マカロニス・パゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) アイスクリーム(普通脂肪)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) エリンギ(生) きゅうり(果実、生) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：555kcal たんぱく：20.8g 脂質：20.8g	食塩相当量：1.4g	誕生会
12 土		菓子袋							午前保育
13 日									
14 月	リンゴジュース せんべい	きのこシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳100 オレンジ ご飯	なかよしヨーグルト 小魚	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マカロニス・パゲッティ(乾) 水稲穀粒(精白米)	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) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) ふなしめじ(生) エリンギ(生) えのきたけ(生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：529kcal たんぱく：18.4g 脂質：13.2g	食塩相当量：1g	
15 火	ゼリー(りんご)	野菜の肉巻き ごぼうサラダ キャベツ汁 ブロッコリーのおかか和え みかん ご飯	スポロン ビスケット	ふた大型種 なたろーす(脂身つき、生) 若鶏、さき身(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) かつお節	薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 水稲穀粒(精白米) ビスケッ(ハード)	にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) ごぼう(根、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：512kcal たんぱく：14.8g 脂質：12.8g	食塩相当量：1.8g	七五三



令和4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			
16 水	バナナ	マーボー豆腐 花型卵 すまし汁 りんご ご飯	牛乳100 シュガートースト (手作り)	ぶた ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 普通牛乳	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー糖) 有塩バター 食パン	バナナ(生) にんにく(りん茎、生) しょうが(にんじんたまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾しいたけ(乾) には(葉、生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(葉干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 543kcal たんぱく: 20.8g 脂質: 17.7g	食塩相当量: 2.1g	
17 木	なかよしヨーグルト	ひじきの寄せ煮 さつまいもキッシュ 豆麩汁 きゃべつの塩昆布和え オレンジ ご飯	ヤクルト せんべい	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) 黄だい(水煮缶詰) 凍り豆腐(乾) 油揚げ さつま揚げ いんげんまめ(全粒、乾) 鶏卵 全卵(生) 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 薄力粉(1等) 有塩バター さつまいも(塊根、皮むき、生) 焼きふ(稲世ふ) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) ひじき たまねぎ(生) スイートコーン缶詰 さやいんげん(若ざや、生) 乾燥わかめ(葉干し) キャベツ(結球葉、生) 塩昆布 バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 562kcal たんぱく: 16.9g 脂質: 12.2g	食塩相当量: 2.1g	
18 金	麦茶 ビスコ	かじきの竜田揚げ 青菜のごま和え まいたけ汁 粉ふき芋 りんご ご飯	野菜生活100 チーズおかかおにぎり (手作り)	めかじき(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 削り節	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ごま(いり) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) ごま油	しょうが(根茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) まいたけ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ(葉干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 500kcal たんぱく: 15.4g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 1.7g	りんご狩り
19 土	麦茶 麩菓子	甘バターパン チキンカチャトラ 牛乳100 オレンジ	ゼリー(ぶどう) せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) クリーム(乳脂肪) 普通牛乳	クリームパン 薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にんにく(りん茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 466kcal たんぱく: 14.1g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 2g	
20 日									
21 月	フルーツジュース せんべい	ささみの香草パン粉焼き ナムル けんちん汁 長いものそぼろ煮 りんご ご飯	フルーツヨーグルト ビスケット	成鶏、ささ身(生) チーズホエーパウダー ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) 木綿豆腐 鶏肉、ひき肉(生) ヨーグルト(全脂無糖)	オリーブ油 パン粉(乾燥) ごま油 ごま(いり) さいも(球茎、水煮) ながいも(塊根、生) でん粉 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー糖) 米菓	ほうれんそう にんじん 緑豆もやし(生) にんにく まこんぶ だいこん ごぼう 根深ねぎ(葉、軟白、生) さやいんげん(若ざや、生) りんご(皮むき、生) バナナ たまねぎ(缶詰) もも	エネルギー: 585kcal たんぱく: 27g 脂質: 9.5g	食塩相当量: 2.1g	
22 火	ゼリー(ぶどう)	ミートボール 温野菜 わかめ汁 さつま芋の甘煮 みかん ご飯	牛乳100 お好み焼き(手作り)	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) さくらえび(葉干し) かつお節	パン粉(乾燥) でん粉 調合油 オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米) 薄力粉(1等) マヨネーズ(全卵型)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん キャベツ ブロッコリー 乾燥わかめ うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰 根深ねぎ(葉、軟白、生) あおさ(葉干し)	エネルギー: 584kcal たんぱく: 18.1g 脂質: 19.1g	食塩相当量: 2g	
23 水									勤労感謝の日
24 木	なかよしヨーグルト	きんぴらごぼう 野菜入り卵焼き 豆腐汁 粉ふき芋 りんご ご飯	牛乳100 ワッフル	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ごま油 板こんにやく(精粉こんにやく) ごま(いり) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) ワッフル(カスタードクリーム入り)	ごぼう(根、生) れんこん(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 528kcal たんぱく: 19.3g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 1.7g	
25 金	麦茶 たまごボーロ	ニラ肉団子 春雨サラダ 青菜とえのき和え 卵とじそうめん汁 オレンジ ご飯	牛乳100 大学芋(手作り)	ぶた、ひき肉(生) 若鶏、ささ身(生) 若鶏、もも(皮つき、生) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳	ボーロ(衛生ボーロ) でん粉 ごま油 緑豆はるさめ(乾) ごま そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生) 調合油	緑豆もやし(生) キャベツ 根深ねぎ には きくらげ(乾) にんじん きゅうり ほうれんそう えのきたけ(生) みつといしこんぶ(葉干し) たまねぎ(りん茎、生) 乾しいたけ(乾) バレンシアオレンジ	エネルギー: 604kcal たんぱく: 20.9g 脂質: 18g	食塩相当量: 2g	
26 土	麦茶 麩菓子	焼きそばパン コロコロスープ 牛乳100 りんご	ヤクルト せんべい	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) クリーム(植物性脂肪) ソーセージ(ワインナー) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 蒸し中華めん オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) コッペパン じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) あおさ(葉干し) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 541kcal たんぱく: 14.5g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 2.1g	
27 日									
28 月	ぶどうジュース せんべい	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳100 オレンジ ご飯	なかよしヨーグルト いも花子	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) いか なご(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 マカロニスバゲッティ(乾) 水稲穀粒(精白米) 芋かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 590kcal たんぱく: 15.4g 脂質: 17.4g	食塩相当量: 1.5g	
29 火	ゼリー(りんご)	タンダーチキン ポテトサラダ ニラ玉汁 ブロッコリーのおかか和え りんご ご飯	牛乳100 ホットケーキ (手作り)	若鶏、もも(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無糖) 絹ごし豆腐 鶏卵 全卵(生) 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	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) プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター	にんにく(りん茎、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) には(葉、生) 根深ねぎ(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: 548kcal たんぱく: 18.8g 脂質: 19.2g	食塩相当量: 1.4g	
30 水	バナナ	タラのおろし煮 土佐和え 白菜汁 いんげんのごま和え みかん ご飯	牛乳100 カレーパン(手作り)	まだら(生) かつお節 油揚げ 米みそ(甘みそ) いんげんまめ(全粒、乾) 普通牛乳 ぶた、ひき肉(生)	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ごま油 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) ロールパン オリーブ油	バナナ(生) たいこん 乾燥わかめ ほうれんそう にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) たまねぎ	エネルギー: 582kcal たんぱく: 22.4g 脂質: 17.8g	食塩相当量: 1.7g	

※材料の都合により献立を変更する場合があります。