

11月 献立表 幼児食(以上児)

2024年 11月

面川報徳保育園

日付	献立名+B3:AJ4B7B3:AL4B3:AL4B3:AJ4B3:ALB3:AM4		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1 金	ごはん(持参) 揚げ豆腐 かぼちゃサラダ 揚げだし豆腐 卵とじうどん汁 りんご	◎牛乳 100 ◎せんべい	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、プロセスチーズ、高野豆腐、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳	長ねぎ、干しひじき、にんじん、さいいんげん、きゅうり、コーン缶、かぼちゃ、たまねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、りんご	うるち米、オリーブ油、干しうどん	きび砂糖、あら塩、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、片栗粉、純米酒、本みりん、塩 せんべい	エネルギー 616kcal たんぱく質 20.4g 脂質 26.1g 炭水化物 81.9g 塩分 2.4g	
2 土	コッペパン ピーナッツ 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳 100 オレンジ	◎白いお星様ヨーグルト ◎豆乳クッキー	鶏もも肉 せん切り、調整豆乳、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、キャベツ、エリンギ、コーン缶、パレンシアオレンジ	コッペパン、ピーナッツバター、じゃがいも、オリーブ油	コンソメ、あら塩	エネルギー 564kcal たんぱく質 23.8g 脂質 21.0g 炭水化物 80.0g 塩分 2.0g	
3 日								文化の日
4 月								振替休日
5 火	ごはん(持参) 鶏肉のさっぱり煮 とろりんスープ 豆腐汁 みかん	◎フルーツヨーグルト ◎いも花子	鶏もも肉 25g、プロセスチーズ、高野豆腐、厚削り、米みそ、フレンヨーグルト	きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、みかん、バナナ、みかん缶、白桃缶	うるち米、じゃがいも、グラニュー糖	こいくちしょうゆ、米酢、きび砂糖、シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、いも花子	エネルギー 488kcal たんぱく質 18.9g 脂質 12.9g 炭水化物 78.9g 塩分 1.5g	
6 水	ごはん(持参) 白身魚のタルタルソース 土佐和え 金時豆 白菜汁 りんご	◎牛乳 100 ◎ドッグパン	すけとうだら、卵、かつお節、ささげ、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳、無添加ウイナー、ピザ用チーズ	乾燥わかめ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、はくさい、長ねぎ、日高こんぶ、切干しいたけ、りんご、りんご、キャベツ	うるち米、オリーブ油、パン粉、米粉、ごま油、バターロール	中濃ソース、こいくちしょうゆ、あら塩、きび砂糖、トマトケチャップ	エネルギー 731kcal たんぱく質 31.4g 脂質 22.6g 炭水化物 109.3g 塩分 2.8g	
7 木	ごはん(持参) マーボー豆腐 花型卵 ワンタンスープ オレンジ	◎牛乳 100 ◎花花せんべい	豚かた肉 せん切り、卵、厚削り、牛乳	はくさい、長ねぎ、りょうとうもやし、にんじん、たけのこ、水煮、たまねぎ、干しいたけ、チンゲンサイ、きくらげ、えのきたけ、ほうれんそう、日高こんぶ、パレンシアオレンジ	うるち米、オリーブ油、ごま油、ワントンの皮	純米酒、こいくちしょうゆ、片栗粉、ごま油、赤ちゃんせんべい	エネルギー 540kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.3g 炭水化物 86.8g 塩分 1.4g	
8 金	こぎつねごはん 鶏唐揚げ ほうれん草とちくわの白和え かぼちゃの甘煮 きのこ汁 りんご	◎牛乳 100 ◎誕生ケーキ	鶏ひき肉、木綿豆腐、しらす、かつお節、卵、豚かた肉 せん切り、厚削り、米みそ、ヨーグルト、調整豆乳	にんじん、しいたけ、しょうが、にんにく、ほうれんそう、かぼちゃ、えのきたけ、ぶなしめじ、長ねぎ、りんご	うるち米、きび砂糖、米粉、オリーブ油、いりごま	水、本みりん、こいくちしょうゆ、純米酒、片栗粉、かつお、昆布だし、甘みそ、きび砂糖、あら塩、誕生ケーキ	エネルギー 648kcal たんぱく質 25.6g 脂質 24.9g 炭水化物 88.9g 塩分 2.1g	誕生会
9 土	菓子袋					塩せんべい	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g	午前保育
10 日								
11 月	ごはん(持参) まさご揚げ 青菜和え さつまいものきんぴら 豚汁 りんご	◎飲むヨーグルト ◎ほしのおせんべい	鶏ひき肉、木綿豆腐、しらす、かつお節、卵、豚かた肉 せん切り、厚削り、米みそ、ヨーグルト、調整豆乳	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、りょうとうもやし、コーン缶、さいいんげん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、日高こんぶ、りんご	うるち米、オリーブ油、さつまいも、ごま油、きび砂糖、いりごま、さといも	あら塩、片栗粉、こいくちしょうゆ、きび砂糖、本みりん、カルピス、塩せんべい	エネルギー 526kcal たんぱく質 16.8g 脂質 15.4g 炭水化物 85.1g 塩分 1.3g	
12 火	ごはん(持参) 照り焼きチキン ジャーマンポテト ペイクドパンプキン かきたま汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎手作り米粉クッキー	鶏もも肉 25g、無添加ウイナー、絹ごし豆腐、卵、厚削り、高野豆腐、牛乳	しょうが、にんにく、たまねぎ、コーン缶、かぼちゃ、長ねぎ、ごま油、日高こんぶ、パレンシアオレンジ	うるち米、オリーブ油、じゃがいも、有塩バター、かたくり粉、米粉	こいくちしょうゆ、バセリ粉、あら塩、ビュアココア、きび砂糖	エネルギー 662kcal たんぱく質 24.2g 脂質 27.9g 炭水化物 85.9g 塩分 2.0g	
13 水	ごはん(持参) 焼き魚(鮭) マカロニサラダ えのき汁 みかん	◎牛乳 100 ◎ウエハース	さけ、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、みかん	うるち米、マカロニ	シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、ウエハース	エネルギー 507kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.8g 炭水化物 71.7g 塩分 1.8g	
14 木	ごはん(持参) 五目昆布煮 スクランブルエッグ じゃがバター 青菜汁 りんご	◎牛乳 100 ◎動物ビスケット	豚かた肉 せん切り、油揚げ、さつまいも、卵、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、牛乳	にんじん、ごぼう、刻み昆布、ほうれんそう、たまねぎ、日高こんぶ、切干しいたけ、りんご	うるち米、オリーブ油、有塩バター、じゃがいも、焼きか	油麩、こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、バセリ粉、トマトケチャップ、あら塩、ビスケット	エネルギー 537kcal たんぱく質 19.4g 脂質 17.9g 炭水化物 82.6g 塩分 2.6g	

15 金	ごはん(持参) 蒸し団子 パンサンスー れんこんのきんぴら まいたけ汁 みかん	◎牛乳 100 ◎アップルポテト	豚ひき肉、牛乳、卵、鶏ささみ、 油揚げ、厚削り、米みそ	たまねぎ、長ねぎ、しょうが、きゆ うり、にんじん、れんこん、まいた け、乾燥わかめ、日高こんぶ、 みかん、りんご	うるち米、もち米、パン粉、ごま 油、きび砂糖、はるさめ、さつま いも、有塩バター	こいくちしょうゆ、あら塩、 片栗粉、米酢、きび砂糖	エネルギー 646kcal たんぱく質 22.3g 脂質 21.1g 炭水化物 99.2g 塩分 1.8g	
---------	--	---------------------	--------------------------------	---	--	------------------------------	---	--

16 土	エッグパン・甘バターパン わかめスープ 牛乳 100 オレンジ	◎なokayヨーグルト ◎水族館のなかまたち(ビスケット)	卵、ホイップクリーム、牛乳、ヨーグルト	乾燥わかめ、にんじん、長ねぎ、えのきたけ、コーン缶、チンゲンサイ、バレンシアオレンジ	バターロール、いりごま、ごま油	パセリ粉、マヨネーズ、あら塩、丸鶏がらスープ、ビスケット	エネルギー 656kcal たんぱく質 24.0g 脂質 26.0g 炭水化物 86.6g 塩分 2.6g
17 日							
18 月	ごはん(持参) 鶏ちり ナムル きんぴらごぼう 中華風コーンスープ りんご	◎ヨーグルトみかんゼリー ◎かりんとう	鶏もも肉 25g、鶏もも肉 せん切り、卵、プレーンヨーグルト、ゼラチン	たまねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが、ほうれんそう、にんじん、りょうとうもやし、コーン缶、ごぼう、チンゲンサイ、えのきたけ、りんご、オレンジジュース、みかん缶	うるち米、オリーブ油、いりごま、ごま油、かたくり粉	片栗粉、中華だし、トマトケチャップ、純米酒、きび砂糖、こいくちしょうゆ、あら塩、丸鶏がらスープ	エネルギー 552kcal たんぱく質 18.3g 脂質 16.0g 炭水化物 88.5g 塩分 2.9g
19 火	ごはん(持参) 焼肉 ビーフソテー 豆腐汁 みかん	◎牛乳 100 ◎とうもろこしせんべい	豚かた肉、鶏ひき肉、米みそ、かにかま、卵、牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、きくらげ、えのきたけ、乾燥わかめ、切干しいんご、みかん	うるち米、いりごま、ごま油、ビーフン、有塩バター、さといも、かたくり粉	こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、片栗粉、丸鶏がらスープ、あら塩、塩せんべい	エネルギー 598kcal たんぱく質 21.6g 脂質 19.3g 炭水化物 89.2g 塩分 1.8g
20 水	ごはん(持参) さばのねぎ味噌焼き スパゲッティサラダ 金時豆 なめこ汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎フレンチトースト	さば、米みそ、プロセスチーズ、ささげ、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳、卵、調整豆乳	長ねぎ、しょうがおろし汁、きゅうり、にんじん、コーン缶、なめこ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、オリーブ油、スパゲッティ、ごま油、食パン	こいくちしょうゆ、清酒、きび砂糖、米酢、あら塩、ケーキンスロップ	エネルギー 637kcal たんぱく質 28.1g 脂質 17.7g 炭水化物 98.7g 塩分 2.1g
21 木	ごはん(持参) 肉じゃが 野菜入り卵焼き 焼きブロッコリー 大根汁 みかん	◎牛乳 100 ◎アップルパイ	豚かた肉 せん切り、さつまいも、厚削り、鶏ひき肉、卵、かにかま、プロセスチーズ、油揚げ、米みそ、高野豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ブロッコリー、だいこん、長ねぎ、日高こんぶ、みかん、りんご	うるち米、じゃがいも、糸こんにゃく、オリーブ油	こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、パセリ粉、あら塩、パイ皮	エネルギー 576kcal たんぱく質 24.7g 脂質 20.9g 炭水化物 79.9g 塩分 2.0g
22 金	ごはん(持参) きょうざ 春雨サラダ おさつバター 煮込みうどん汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎動物ビスケット	豚ひき肉、鶏ささみ、鶏もも肉 せん切り、油揚げ、厚削り、牛乳	キャベツ、長ねぎ、にら、たまねぎ、にんにく、しょうがおろし、きゅうり、にんじん、コーン缶、きくらげ、バレンシアオレンジ	うるち米、ぎょうざの皮、ごま油、はるさめ、いりごま、さつまいも、有塩バター、干しうどん	あら塩、こいくちしょうゆ、純米酒、だししょうゆ、米酢、きび砂糖、ごま油、本みりん、ビスケット	エネルギー 588kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.2g 炭水化物 97.4g 塩分 1.9g
23 土							勤労感謝の日
24 日							
25 月	ごはん(持参) きのこカレー 小女子甘煮 ペイクドパンブキン 牛乳 100 みかん	◎なokayヨーグルト ◎ふわふわチップ	豚かた肉 せん切り、きびなご、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、えのきたけ、ぶなしめじ、さやいんげん、かぼちゃ、みかん	うるち米、じゃがいも、オリーブ油	カレーウ、だししょうゆ、きび砂糖、あら塩、赤ちゃんせんべい	エネルギー 643kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.9g 炭水化物 110.4g 塩分 2.0g
26 火	ごはん(持参) 松風焼き キャベツ和え レバーの甘辛煮 ニラ玉汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎じゃがいもピザ	木綿豆腐、卵、牛乳、鶏ひき肉、米みそ、かつお節、豚レバー、絹ごし豆腐、厚削り、無添加ウインナー、ピザ用チーズ	長ねぎ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にら、日高こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、いりごま、パン粉、オリーブ油、じゃがいも	きび砂糖、だししょうゆ、片栗粉、トマトケチャップ、中濃ソース	エネルギー 519kcal たんぱく質 24.9g 脂質 16.4g 炭水化物 75.0g 塩分 1.6g
27 水	ごはん(持参) たらとこの中華蒸し かぼちゃキッシュ ブロッコリーのおかか和え キャベツ汁 りんご	◎牛乳 100 ◎ツナコーンサンド	すけとうだら、プロセスチーズ、卵、かつお節、油揚げ、厚削り、米みそ、高野豆腐、牛乳、ツナ缶	たまねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、コーン缶、さやいんげん、かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、長ねぎ、日高こんぶ、りんご	うるち米、ごま油、かたくり粉、米粉、有塩バター、オリーブ油、バターロール	純米酒、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、ペーキングパウダー、きび砂糖、あら塩、だししょうゆ、マヨネーズ	エネルギー 658kcal たんぱく質 29.9g 脂質 23.1g 炭水化物 90.6g 塩分 2.2g
28 木	ごはん(持参) 五目納豆 さつまいもの甘煮 わかめ汁 みかん	◎牛乳 100 ◎花花せんべい	糸引き納豆、焼き竹輪、卵、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	長ねぎ、にんじん、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、みかん	うるち米、オリーブ油、さつまいも	こいくちしょうゆ、きび砂糖、赤ちゃんせんべい	エネルギー 547kcal たんぱく質 16.8g 脂質 10.7g 炭水化物 100.0g 塩分 1.5g
29 金	ごはん(持参) 春巻き もやしときゅうりのツナ和え こぶき芋 鶏南蛮汁 りんご	◎牛乳 100 ◎カップケーキ	豚かた肉 せん切り、ツナ缶、鶏もも肉 せん切り、厚削り、高野豆腐、牛乳、卵	たけのこ、水煮、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、りょうとうもやし、きゅうり、たまねぎ、日高こんぶ、りんご、野菜ミックスジュース	うるち米、春巻きの皮、はるさめ、ごま油、オリーブ油、きび砂糖、じゃがいも、干しうどん、かたくり粉、ホットケーキミックス、いりごま、有塩バター	片栗粉、きび砂糖、こいくちしょうゆ、純米酒、オイスターソース、あら塩、米酢、パセリ粉、本みりん	エネルギー 689kcal たんぱく質 22.4g 脂質 26.8g 炭水化物 96.9g 塩分 2.5g
30 土	チーズハンバーガー コロコロスープ 牛乳 100 オレンジ	◎白いお星様ヨーグルト ◎かりんとう	豚ひき肉、牛乳、ナチュラルチーズ、卵、無添加ウインナー、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、バレンシアオレンジ	食パン、パン粉、オリーブ油、じゃがいも	中濃ソース、トマトケチャップ、パセリ粉、コンソメ、あら塩、揚げせんべい	エネルギー 658kcal たんぱく質 29.0g 脂質 23.0g 炭水化物 92.5g 塩分 2.7g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です

※都合により献立を変更する場合があります。

11月 献立表 幼児食(未満児)

2024年 11月

面川報徳保育園

日付	献立名+B3:AJ4B7B3:AL4B3:AL4B3:AJ4B3:ALB3:AM4		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (朝おやつ◎星おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1 金	ごはん 搾製豆腐 かぼちゃサラダ 揚げだし豆腐 卵とじうどん汁 りんご	◎麦茶 ◎みかん ◎牛乳 100 ◎せんべい	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、プロセスチーズ、高野豆腐、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳	長ねぎ、干しひじき、にんじん、さやいんげん、きゅうり、コーン缶、かぼちゃ、たまねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、りんご、みかん	うるち米、オリーブ油、調合油、干しうどん	きび砂糖、あら塩、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、片栗粉、純米酒、本みりん、麦茶、塩せんべい	エネルギー 616kcal たんぱく質 20.4g 脂質 26.1g 炭水化物 81.9g 塩分 2.4g	
2 土	コッペパン ピーナッツ 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳 100 オレンジ	◎麦茶 ◎ふわふわチップ ◎白いお星様ヨーグルト ◎豆乳クッキー	鶏もも肉 せん切り、調整豆乳、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、キャベツ、エネルギー、コーン缶、バレンシアオレンジ	コッペパン、ピーナッツバター、じゃがいも、オリーブ油	コンソメ、あら塩、麦茶、赤ちゃんせんべい	エネルギー 564kcal たんぱく質 23.8g 脂質 21.0g 炭水化物 80.0g 塩分 2.0g	
3 日								文化の日
4 月								振替休日
5 火	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ とろりんスープ みかん	◎麦茶 ◎豆乳クッキー ◎フルーツヨーグルト ◎いも花子	鶏もも肉 25g、プロセスチーズ、油揚げ、厚削り、米みそ、プレーンヨーグルト	きゅうり、にんじん、コーン缶、はくさい、長ねぎ、日高こんぶ、みかん、バナナ、みかん缶、白桃缶	うるち米、じゃがいも、グラニュー糖	こいくちしょうゆ、米酢、きび砂糖、シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、麦茶、羊かりんとう	エネルギー 507kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.4g 炭水化物 79.0g 塩分 1.5g	
6 水	ごはん 白身魚のタルタルソース 土佐和え 金時豆 白菜汁 りんご	◎麦茶 ◎みかん ◎牛乳 100 ◎ドッグパン	すけとうだら、卵、かつお節、ささげ、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳、無添加ウインナー、ピザ用チーズ	乾燥わかめ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、はくさい、長ねぎ、日高こんぶ、りんご、みかん、キャベツ	うるち米、調合油、パン粉、米粉、ごま油、バターロール、オリーブ油	中濃ソース、こいくちしょうゆ、あら塩、きび砂糖、麦茶、トマトケチャップ	エネルギー 709kcal たんぱく質 30.6g 脂質 22.5g 炭水化物 103.7g 塩分 2.8g	
7 木	ごはん マーボー豆腐 花型卵 ワンタンスープ オレンジ	◎麦茶 ◎バナナ ◎牛乳 100 ◎花花せんべい	豚かた肉 せん切り、卵、厚削り、牛乳	はくさい、長ねぎ、りょうとうもやし、にんじん、たけのこ、水菜、たまねぎ、干しいたけ、チンゲンサイ、きくらげ、えのきたけ、ほうれんそう、日高こんぶ、バレンシアオレンジ、バナナ	うるち米、オリーブ油、ごま油、ワンタンの皮	清酒、こいくちしょうゆ、片栗粉、ごま油、麦茶、赤ちゃんせんべい	エネルギー 540kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.9g 炭水化物 86.6g 塩分 1.4g	
8 金	こぎつねごはん 鶏唐揚げ ほうれん草とちくわの白和え かぼちゃの甘煮 きのこ汁 りんご	◎麦茶 ◎ウエハース ◎牛乳 100 ◎誕生ケーキ	鶏ひき肉、油揚げ、鶏もも肉 20g、焼き竹輪、木綿豆腐、厚削り、牛乳	にんじん、しいたけ、しょうが、にんにく、ほうれんそう、かぼちゃ、えのきたけ、ぶなしめじ、長ねぎ、りんご	うるち米、きび砂糖、米粉、調合油、いりごま	水、本みりん、こいくちしょうゆ、清酒、片栗粉、かつお・昆布だし、甘みそ、きび砂糖、あら塩、麦茶、ウエハース、誕生ケーキ	エネルギー 648kcal たんぱく質 25.6g 脂質 24.9g 炭水化物 85.6g 塩分 2.1g	誕生会
9 土								午前保育
10 日								
11 月	ごはん まさご揚げ 青菜和え さつまいものきんぴら 豚汁 りんご	◎麦茶 ◎みかん ◎飲むヨーグルト ◎ほしのおせんべい	鶏ひき肉、木綿豆腐、しらす、かつお節、卵、豚かた肉 せん切り、厚削り、米みそ、ヨーグルト、調整豆乳	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、りょうとうもやし、コーン缶、さやいんげん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、日高こんぶ、りんご、みかん	うるち米、調合油、さつまいも、ごま油、きび砂糖、いりごま、さといも	あら塩、片栗粉、こいくちしょうゆ、きび砂糖、本みりん、麦茶、カルピス、塩せんべい	エネルギー 526kcal たんぱく質 16.8g 脂質 15.4g 炭水化物 85.1g 塩分 1.3g	
12 火	ごはん 照り焼きチキン ジャーマンポテト ペイクドパンブキン かきたま汁 オレンジ	◎麦茶 ◎りんご ◎牛乳 100 ◎手作り米粉クッキー	鶏もも肉 20g、無添加ウインナー、絹ごし豆腐、卵、厚削り、牛乳	しょうが、にんにく、たまねぎ、コーン缶、かぼちゃ、こまつな、日高こんぶ、バレンシアオレンジ、りんご	うるち米、オリーブ油、じゃがいも、有塩バター、かたくり粉、米粉	こいくちしょうゆ、パセリ粉、あら塩、麦茶、ビュアココア、きび砂糖	エネルギー 623kcal たんぱく質 20.2g 脂質 25.2g 炭水化物 85.6g 塩分 2.0g	
13 水	ごはん 焼き魚(鮭) マカロニサラダ えのき汁 みかん	◎麦茶 ◎水族館のなかまたち(ビスケット) ◎牛乳 100 ◎ウエハース	さけ、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、みかん	うるち米、マカロニ	シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、麦茶、ビスケット、ウエハース	エネルギー 507kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.6g 炭水化物 71.7g 塩分 1.8g	
14 木	ごはん 五目昆布煮 スクランブルエッグ じゃがバター 青菜汁 りんご	◎麦茶 ◎オレンジ ◎牛乳 100 ◎動物ビスケット	豚かた肉 せん切り、油揚げ、さつま揚げ、卵、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、牛乳	にんじん、ごぼう、刻み昆布、ほうれんそう、たまねぎ、日高こんぶ、りんご、バレンシアオレンジ	うるち米、オリーブ油、有塩バター、じゃがいも、焼きさ	油麩、こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、パセリ粉、トマトケチャップ、あら塩、麦茶、ビスケット	エネルギー 515kcal たんぱく質 18.7g 脂質 17.9g 炭水化物 77.0g 塩分 2.5g	

15	金	ごはん 花焼売 パンサンスー れんこんのきんぴら まいたけ汁 みかん	◎麦茶 ◎バナナ ◎牛乳 100 ◎アップルポテト	豚ひき肉、卵、鶏ささみ、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳	たまねぎ、干しいたけ、しょうが、きゅうり、にんじん、れんこん、まいたけ、長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、みかん、バナナ、りんご	うるち米、しゅうまいの皮、ごま油、かたくり粉、きび砂糖、はるさめ、さつまいも、有塩バター	こいくちしょうゆ、あら塩、米酢、麦茶、きび砂糖	エネルギー 606kcal たんぱく質 19.9g 脂質 19.2g 炭水化物 95.6g 塩分 1.8g
16	土	エッグパン・甘バターパン わかめスープ 牛乳 100 オレンジ	◎麦茶 ◎ふわふわチップ ◎なまよしヨーグルト ◎水族館のなかまたち(ビスケット)	卵、ホイップクリーム、牛乳、ヨーグルト	乾燥わかめ、にんじん、長ねぎ、えのきたけ、コーン缶、チンゲンサイ、パレンシアオレンジ	バターロール、いりごま、ごま油	パセリ粉、マヨネーズ、あら塩、丸鶏からスープ、麦茶、赤ちゃんせんべい、ビスケット	エネルギー 656kcal たんぱく質 24.2g 脂質 26.0g 炭水化物 86.6g 塩分 2.6g
17	日							
18	月	ごはん 鶏ちり ナムル きんぴらごぼう 中華風コーンスープ りんご	◎麦茶 ◎みかん ◎ヨーグルトみかんゼリー ◎かりんとう	鶏もも肉 20g、鶏もも肉 せん切り、卵、プレーンヨーグルト、セラチン	たまねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが、ほうれんそう、にんじん、りょうとうもやし、コーン缶、ごぼう、チンゲンサイ、えのきたけ、りんご、みかん、オレンジジュース、みかん缶	うるち米、調合油、いりごま、ごま油、かたくり粉、オリーブ油	片栗粉、中華だし、トマトケチャップ、清酒、きび砂糖、こいくちしょうゆ、あら塩、丸鶏からスープ、麦茶	エネルギー 548kcal たんぱく質 18.0g 脂質 15.7g 炭水化物 88.4g 塩分 2.9g
19	火	ごはん 焼肉 ビーフソテー 豆腐汁 みかん	◎麦茶 ◎水族館のなかまたち ◎牛乳 100 ◎とうもろこしせんべい	豚かた肉、鶏ひき肉、米みそ、かにかま、卵、牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、きくらげ、えのきたけ、乾燥わかめ、みかん、りんご	うるち米、いりごま、ごま油、ビーフン、有塩バター、さといも、かたくり粉	こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、片栗粉、丸鶏からスープ、あら塩、麦茶、塩せんべい	エネルギー 576kcal たんぱく質 20.8g 脂質 19.2g 炭水化物 83.6g 塩分 1.8g
20	水	ごはん ぶりの照り焼き スパゲッティサラダ 金時豆 なめこ汁 オレンジ	◎麦茶 ◎バナナ ◎牛乳 100 ◎フレンチトースト	ぶり、プロセスチーズ、ささげ、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳、卵、調整豆乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、なめこ、長ねぎ、日高こんぶ、パレンシアオレンジ、バナナ	うるち米、スパゲッティ、ごま油、食パン	こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、きび砂糖、あら塩、麦茶、ケーキスロップ	エネルギー 628kcal たんぱく質 28.1g 脂質 17.9g 炭水化物 96.2g 塩分 2.0g
21	木	ごはん 肉じゃが 野菜入り卵焼き 焼きブロッコリー 大根汁 みかん	◎麦茶 ◎オレンジ ◎牛乳 100 ◎アップルパイ	豚かた肉 せん切り、さつまいも、厚削り、鶏ひき肉、卵、かにかま、プロセスチーズ、油揚げ、米みそ、牛乳	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ブロッコリー、だいこん、長ねぎ、日高こんぶ、みかん、パレンシアオレンジ、りんご	うるち米、じゃがいも、糸こんにゃく、オリーブ油	こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、パセリ粉、あら塩、麦茶、パイ皮	エネルギー 537kcal たんぱく質 20.6g 脂質 18.1g 炭水化物 79.9g 塩分 1.9g
22	金	ごはん ぎょうざ 春雨サラダ おさつバター 煮込みうどん汁 オレンジ	◎麦茶 ◎せんべい ◎牛乳 100 ◎動物ビスケット	豚ひき肉、鶏ささみ、鶏もも肉 せん切り、油揚げ、厚削り、牛乳	キャベツ、長ねぎ、にら、たまねぎ、にんにく、しょうがおろし、きゅうり、にんじん、コーン缶、きくらげ、パレンシアオレンジ	うるち米、ごま油、ぎょうざの皮、はるさめ、いりごま、さつまいも、有塩バター、干しうどん	あら塩、こいくちしょうゆ、純米酒、だししょうゆ、米酢、きび砂糖、ごま油、本みりん、麦茶、塩せんべい、ビスケット	エネルギー 588kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.2g 炭水化物 97.4g 塩分 1.8g
23	土							勤務感謝の日
24	日							
25	月	ごはん きのごカレー 小女子甘煮 ペイクドパンキン 牛乳 100 みかん	◎麦茶 ◎ほしのおせんべい ◎なまよしヨーグルト ◎ふわふわチップ	豚かた肉 せん切り、きびなご、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、えのきたけ、ぶなしめじ、さやいんげん、かぼちゃ、みかん	うるち米、じゃがいも、オリーブ油	カレールウ、だししょうゆ、きび砂糖、あら塩、麦茶、塩せんべい、赤ちゃんせんべい	エネルギー 643kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.9g 炭水化物 110.4g 塩分 2.0g
26	火	ごはん 松風焼き キャベツ和え レバーの甘辛煮 ニラ玉汁 オレンジ	◎麦茶 ◎りんご ◎牛乳 100 ◎じゃがいもピザ	木綿豆腐、卵、牛乳、鶏ひき肉、米みそ、かつお節、豚レバー、絹ごし豆腐、厚削り、無添加ウインナー、ピザ用チーズ	長ねぎ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にら、日高こんぶ、パレンシアオレンジ、りんご	うるち米、いりごま、パン粉、オリーブ油、じゃがいも	きび砂糖、だししょうゆ、片栗粉、トマトケチャップ、中濃ソース、麦茶	エネルギー 519kcal たんぱく質 24.9g 脂質 16.4g 炭水化物 75.0g 塩分 1.6g
27	水	ごはん たらとこの中華蒸し かぼちゃキッシュ ブロッコリーのおかか和え キャベツ汁 りんご	◎麦茶 ◎バナナ ◎牛乳 100 ◎ツナコーンサンド	すけどうだら、プロセスチーズ、卵、かつお節、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳、ツナ缶	たまねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、コーン缶、さやいんげん、かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、長ねぎ、日高こんぶ、りんご、バナナ	うるち米、ごま油、かたくり粉、米粉、有塩バター、オリーブ油、バターロール	純米酒、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、ペーキングパウダー、きび砂糖、あら塩、だししょうゆ、麦茶、マヨネーズ	エネルギー 618kcal たんぱく質 25.9g 脂質 20.3g 炭水化物 90.3g 塩分 2.1g
28	木	ごはん 五目納豆 さつまいもの甘煮 わかめ汁 みかん	◎麦茶 ◎豆乳クッキー ◎牛乳 100 ◎花花せんべい	糸引き納豆、焼き竹輪、卵、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	長ねぎ、にんじん、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、みかん	うるち米、オリーブ油、さつまいも	こいくちしょうゆ、きび砂糖、麦茶、赤ちゃんせんべい	エネルギー 547kcal たんぱく質 16.8g 脂質 10.7g 炭水化物 100.0g 塩分 1.5g
29	金	ごはん 春巻き もやしときゅうりのツナ和え こぶさ辛 鶏南蛮汁 りんご	◎麦茶 ◎みかん ◎牛乳 100 ◎カップケーキ	豚かた肉 せん切り、ツナ缶、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳、卵	たけのこ、水素、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、りょうとうもやし、きゅうり、たまねぎ、日高こんぶ、りんご、みかん、野菜ミックスジュース	うるち米、春巻きの皮、はるさめ、ごま油、調合油、きび砂糖、じゃがいも、干しうどん、かたくり粉、ホットケーキミックス、有塩バター、いりごま	片栗粉、きび砂糖、こいくちしょうゆ、清酒、オイスターソース、あら塩、米酢、パセリ粉、本みりん、麦茶	エネルギー 650kcal たんぱく質 18.4g 脂質 24.0g 炭水化物 96.6g 塩分 2.4g

30 土	チーズハンバーガー ココロスープ 牛乳 100 オレンジ	○麦茶 ○ウエハース ◎白いお星様ヨー ルト ◎かりんとう	豚ひき肉、牛乳、ナチュラルチ ーズ、卵、無添加ウインナー、ヨー グルト	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 にんにく、バレンシアオレンジ	食パン、パン粉、オリーブ油、 じゃがいも	中濃ソース、トマトケチャッ プ、パセリ粉、コンソメ、あ ら塩、麦茶、ウエハース、 揚げせんべい	エネルギー 658kcal たんぱく質 29.0g 脂質 23.0g 炭水化物 92.5g 塩分 2.7g
---------	---------------------------------------	---	---	-----------------------------------	-------------------------	--	---

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です
※都合により献立を変更する場合があります。