

令和5年

11月分

献立表

※ 主食・午前おやつは3歳未満児のみです

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		乳児	幼児	
1 ／ 水	ごはん麦入 高野豆腐の卵とじ 小松菜のサラダ みそ汁	米／おおむぎ／さつまいも／★黒ごま／砂糖／★ノンエッグマヨ／★ごま(いり)／ごま油	鶏ひき肉／★煮干し(だし用)／★凍り豆腐／★たまご／★ベーコン／みそ／生わかめ／★牛乳／塩昆布	にんじん／グリーンピース(冷凍)／こまつな／もやし／玉葱	麦茶	エネルギー	474	453 kcal
					おにぎり	たんぱく質	21.8	25.5 g
2 ／ 木	ごはん麦入 とりの照り焼き ジャーマンポテト みそ汁	米／おおむぎ／じゃがいも／★油／砂糖／★食パン／★マーガリン／グラニュー糖	鶏モモ肉／★ベーコン／★煮干し(だし用)／みそ／生わかめ／★牛乳	古根／キャベツ／玉葱／パセリ／はくさい	牛乳	エネルギー	465	433 kcal
					シュガーラスク	たんぱく質	19.4	22.3 g
4 ／ 土	焼きうどん ブロッコリーサラダ くだもの	★うどん(ゆで)／★油／★ノンエッグマヨ／かし	かつお節(だし用)／豚モモ／★ローズハム／★牛乳	玉葱／にんじん／キャベツ／しいたけ／葉ねぎ／ブロッコリー／★バナナ	牛乳	エネルギー	441	464 kcal
					かし	たんぱく質	16.8	17.5 g
6 ／ 月	ごはん麦入 チキンナゲット かぼちゃサラダ かぶとコーンのスープ	米／おおむぎ／★ノンエッグマヨ／かたくり粉／★油／★マカロニ／砂糖	★チキンナゲット／★煮干し(だし用)／★ベーコン／★牛乳／★きな粉(大豆)	キャベツ／かぼちゃ／きゅうり／にんじん／かぶ／かぶ(葉)／コーンホール缶／オレンジジュース	牛乳	エネルギー	471	441 kcal
					マカロニ安倍川	たんぱく質	15.0	16.8 g
7 ／ 火	ごはん麦入 魚のみそ焼き 大根のバター炒め みそ汁	米／おおむぎ／砂糖／★有塩バター／ホットケーキMIX／こしあん	生さけ／みそ／★ベーコン／★煮干し(だし用)／生わかめ／★牛乳	古根／だいこん／こまつな／なめこ	麦茶	エネルギー	500	384 kcal
					小麦まんじゅう	たんぱく質	23.9	24.6 g
8 ／ 水	ごはん麦入 野菜の中華うま煮 えのき入り卵焼き くだもの	米／おおむぎ／かたくり粉／★油／砂糖／★ごま油／さつまいも	鶏モモ肉／★たまご／あおのり／★牛乳	たけのこ(ゆで)／にんじん／玉葱／キャベツ／干し椎茸／グリーンピース(冷凍)／えのきたけ(味付け瓶詰)／★りんご	牛乳	エネルギー	469	443 kcal
					いもようかん	たんぱく質	16.2	18.3 g
9 ／ 木	ごはん麦入 豚大根べっこう煮 青菜の納豆あえ じゃがニラスープ	米／おおむぎ／砂糖／★ごま(いり)／じゃがいも／食パン／マーガリン	豚モモ／★煮干し(だし用)／★糸引納豆／★牛乳／★たまご	だいこん／にんじん／グリーンピース(冷凍)／こまつな／玉葱／にら	牛乳	エネルギー	433	395 kcal
					フレンチトースト	たんぱく質	20.1	23.4 g
10 ／ 金	ごはん麦入 肉じゃが シーチキンきゅうり みそ汁	米／おおむぎ／じゃがいも／しらたき／★油／砂糖／★焼きふ／マーガリン	豚モモ／かつお節／ツナ缶／生わかめ／★煮干し(だし用)／みそ／★牛乳	にんじん／玉葱／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／根深ねぎ	牛乳	エネルギー	433	395 kcal
					じゃがバター	たんぱく質	14.0	16.6 g
11 ／ 土	ごはん麦入 ハヤシライス 即席漬け ゼリー	米／おおむぎ／★油／じゃがいも／★ハヤシルウ／かし	豚モモ／かつお節／★牛乳	にんにく／玉葱／にんじん／きゅうり／かぶ／ゼリー	牛乳	エネルギー	562	464 kcal
					かし	たんぱく質	18.0	17.5 g
13 ／ 月	ごはん麦入 レパアのソース煮 切干大根の炒め煮 豆腐スープ	米／おおむぎ／かたくり粉／★油／砂糖／★ホットケーキMIX	豚レバー／★油揚げ／★煮干し(だし用)／★絹ごし豆腐／★牛乳／★たまご／鉄ジュース	古根／キャベツ／切干しだいこん／にんじん／干し椎茸／玉葱／葉ねぎ／こまつな	牛乳	エネルギー	462	433 kcal
					小松菜のケーキ	たんぱく質	21.0	24.7 g
14 ／ 火	ごはん麦入 さばの塩焼き ごまあえ(人参) さつまい	米／おおむぎ／★白ごま／砂糖／さつまいも／★かし	さば／★煮干し(だし用)／豚モモ／★油揚げ／みそ／★牛乳	だいこん／ほうれんそう／にんじん／ごぼう／根深ねぎ	牛乳	エネルギー	462	380 kcal
					かし	たんぱく質	23.4	27.0 g
15 ／ 水	ごはん麦入 焼き豆腐五目煮 白菜のおかあえ みそ汁	米／おおむぎ／★油／砂糖／★ごま(いり)／かたくり粉／乾パン	豚モモ／★焼き豆腐／★煮干し(だし用)／かつお節／みそ／★油揚げ／★牛乳	にんじん／玉葱／干し椎茸／こまつな／はくさい／えのきたけ／くだもの	牛乳	エネルギー	442	404 kcal
					乾パン	たんぱく質	21.8	24.8 g
16 ／ 木	ごはん麦入 れんこん入りハンバーグ ブロッコリーサラダ キャベツスープ	米／おおむぎ／★油／砂糖／かたくり粉／★ノンエッグマヨ	鶏ひき肉／かつお節(だし用)／ツナ缶／★煮干し(だし用)／★ベーコン／牛乳／ヨーグルト	れんこん／玉葱／ブロッコリー／にんじん／コーンホール缶／キャベツ	牛乳	エネルギー	500	456 kcal
					おたのしみ	たんぱく質	17.8	19.0 g
17 ／ 金	ごはん麦入 じゃがいものそぼろ煮 もやしのサラダ みそ汁	米／おおむぎ／じゃがいも／★油／砂糖／かたくり粉／★ごま油	鶏ひき肉／★煮干し(だし用)／★油揚げ／みそ／生わかめ／★牛乳／かつお節	にんじん／グリーンピース(冷凍)／もやし／きゅうり／キャベツ	麦茶	エネルギー	466	436 kcal
					おにぎり	たんぱく質	19.0	22.0 g
18 ／ 土	ナポリタン コンソメスープ ゼリー	★スパゲッティ／砂糖／★油／じゃがいも／かし	豚モモ／★ウィンナー／★バルメザンチーズ／★煮干し(だし用)／★ベーコン／★牛乳	玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／ピーマン／ゼリー	牛乳	エネルギー	402	465 kcal
					かし	たんぱく質	15.6	18.6 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	447 kcal	タンパク質	18.8 g
					脂 質	14.4 g	食塩相当量	1.9 g
月 平均 栄 養 価					エネルギー	420 kcal	タンパク質	21.4 g
					脂 質	18.7 g	食塩相当量	2.3 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		乳児	幼児
20 月	ごはん麦入 ドライカレー ヨーグルトサラダ コンソメスープ	米／おおむぎ／★油／ ★じゃがいも／砂糖／★ ★カレールウ（粉状） ／かし	豚ひき肉／★プレーン ヨーグルト／牛乳	にんにく／玉葱／セロ リー／にんじん／干し ぶどう／ピーマン／干 し椎茸／もも缶／みか ん缶／★りんご（缶詰） ／★パイン缶／オレンジ	牛乳 かし オレンジジュース	エネルギー たんぱく質	598 522 kcal 16.4 18.3 g
21 火	ごはん麦入 いり鶏 焼きししゃも みそ汁	米／おおむぎ／★油／ じゃがいも／砂糖／★ ホットケーキミックス／ 粉糖	鶏モモ肉／★煮干し （だし用）／ししゃも ／みそ／★油揚げ／★ 牛乳／★スキムミルク ／★たまご	たけのこ（ゆで）／にん じん／ごぼう／れんご ん／干し椎茸／グリーン ピース（冷凍）／はくさ い／★りんご	牛乳 りんごのきもち 麦茶	エネルギー たんぱく質	452 439 kcal 24.4 29.3 g
22 水	ごはん麦入 豆腐ハンバーグ さつまいもの甘煮 みそ汁	米／おおむぎ／かたく り粉／砂糖／さつまい も	干ひじき（乾）／かつお 節（だし用）／★木綿 豆腐／鶏ひき肉／★煮 干し（だし用）／みそ ／生わかめ／★牛乳／ ★きな粉（大豆）	にんじん／葉ねぎ／ キャベツ	麦茶 きな粉おにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質	460 427 kcal 17.7 20.2 g
24 金	ごはん麦入 かじきのみそマヨ焼き きんぴらごぼう 大根スープ	米／おおむぎ／★ノン エッグマヨ／★油／砂 糖／★ごま（いり）／ ★甘食	めかじき／みそ／★煮 干し（だし用）／★牛 乳	古根／根深ねぎ／ブ ロッコリ／ごぼう／ にんじん／だいこん／ コーンホール缶／葉ね ぎ	牛乳 甘食 麦茶	エネルギー たんぱく質	447 430 kcal 18.5 21.2 g
25 土	焼きそば キャベツスープ くだもの	油／蒸し中華めん	豚もも肉／ベーコン	キャベツ／にんじん／ 玉ねぎ／くだもの	牛乳 かし 牛乳	エネルギー たんぱく質	439 439 kcal 15.8 16.0 g
27 月	食パン スイートコーンシチュー キャベツとハムのフレンチ ゼリー	★食パン／★油／じゃ がいも／★薄力粉／★ 有塩バター／砂糖／か し	鶏むね肉／★牛乳／★ ロースハム	玉葱／にんじん／コー ンホール缶／グリーン ピース（冷凍）／キャベ ツ／ゼリー／オレンジ ジュース	オレンジジュース かし 牛乳	エネルギー たんぱく質	417 405 kcal 16.3 17.0 g
28 火	ごはん麦入 ちくわの三色揚げ 小松菜のじゃこ和え みそ汁	米／おおむぎ／★黒ご ま／★薄力粉／★油／ ★ごま油／じゃがいも ／★ホットケーキミキ ス／オリーブ油	ちくわ／あおのり／か つお節／しらす干し／ ★煮干し（だし用）／ みそ／★油揚げ／★牛 乳／★ロースハム／★ プロセスチーズ／★パ	にんじん／ブロッコ リー／こまつな／だい こん	牛乳 じゃがいもフォカッチャ 麦茶	エネルギー たんぱく質	432 404 kcal 22.4 22.9 g
29 水	ごはん麦入 マーボー豆腐 拌三糸 わかめスープ	米／おおむぎ／★油／ 砂糖／かたくり粉／★ ごま油／普通はるさめ ／かし	豚ひき肉／赤みそ／★ 絹ごし豆腐／★ロース ハム／★たまご／★煮 干し（だし用）／生わ かめ／鉄ジュース	古根／にんにく／葉ね ぎ／にんじん／干し椎 茸／ピーマン／きゅう り／玉葱	鉄ジュース かし 麦茶	エネルギー たんぱく質	454 415 kcal 20.6 23.9 g
30 木	ごはん麦入 おけんちゃん あじの塩焼き くだもの	米／おおむぎ／★さと いも／砂糖／★ごま （いり）	★煮干し（だし用）／ 鶏モモ肉／★油揚げ／ ★絹ごし豆腐／あじ／ みそ	だいこん／ごぼう／に んじん／葉ねぎ／くだ もの	麦茶 五平餅 麦茶	エネルギー たんぱく質	428 368 kcal 19.1 20.7 g
						脂 質	2.6 3.2 g 2.0 2.7 g 1.6 1.9 g 1.6 1.9 g 2.4 2.5 g 1.9 1.9 g 1.8 2.9 g 2.7 3.2 g 1.8 2.4 g



かぜをやっつけよう！！

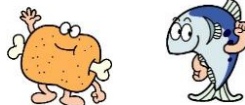
‘かぜは万病のもと’といわれています。かぜをひかないようにするためには、
栄養を十分にとり、夜は早く寝て、からだを疲れさせないように心がけることです。
また、外から帰ったときがいの励行と、手を洗うことが大切です。
家族みんななかぜをひかないように心がけましょう。



寒さに負けない4つの栄養



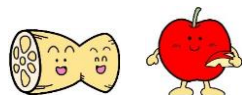
①たんぱく質をたっぷりとりましょう
血や肉をつくり、エネルギーの
もとになります。



②色の濃い野菜をたっぷりとりましょう
ビタミンAが多く含まれています。
のどや鼻の粘膜をつよくして、
風邪を引きにくくします。



③色の薄い野菜・果物をじゅうぶんにとりましょう
ビタミンCが多く含まれています。
さむさに対する抵抗力を強くします。



④脂質もとりましょう
高いエネルギーをだすので、
身体が温まります。

