

## 2022年 11月 給食献立表 (離乳食)

日付	曜	5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1日	火	朝おやつ	お茶	お茶	牛乳・菓子
15日	火	午前食	おかゆ チキンソテー ほうれんそうのおひたし 里芋と大根のみそしる	やわらかごはん チキンソテー ほうれんそうのおひたし 里芋と大根のみそしる	ごはん チキンカツ ほうれんそうのごま和え 里芋と大根のみそしる
		午後食	ミルク	お茶・煮込みうどん	牛乳・菓子
		食材	鶏肉・味噌・米 里芋・ほうれん草・人参 もやし・大根・長ねぎ	鶏肉・油揚げ・味噌・うどん・米 里芋・ほうれん草・人参 もやし・大根・長ねぎ	鶏肉・油揚げ・味噌・牛乳・米・薄力粉 パン粉・ごま・里芋・ほうれん草・人参 もやし・大根・長ねぎ
2日	水	朝おやつ	お茶	お茶	牛乳・菓子
16日	水	午前食	野菜醤油うどん きゅべつとささみのさらだ 季節のフルーツ	野菜醤油うどん きゅべつとささみのさらだ 季節のフルーツ	野菜醤油ラーメン きゅべつとささみのさらだ 季節のフルーツ
		午後食	ミルク	お茶・混ぜ込みかゆ	牛乳・混ぜ込みいなり
		食材	豚肉・ささみ・うどん もやし・玉ねぎ・フルーツ 人参・チンゲンサイ・きゅべつ	豚肉・ささみ・油揚げ・うどん 米・もやし・玉ねぎ 人参・チンゲンサイ・きゅべつ・フルーツ	豚肉・ささみ・牛乳・油揚げ・中華麺・ごま油 マヨネーズ・米・ごま・もやし・玉ねぎ 人参・チンゲンサイ・きゅべつ・フルーツ
4日	金	朝おやつ	お茶	お茶	牛乳・チーズ
17日	木	午前食	おかゆ 鮭の照り焼き 小松菜の白和え もやしのみそしる	やわらかごはん 鮭の照り焼き 小松菜の白和え もやしと油揚げのみそしる	ごはん 鮭の照り焼き 小松菜の白和え もやしと油揚げのみそしる
		午後食	ミルク	お茶・ジャムのせパンかゆ	牛乳・クラッカージャムサンド
		食材	鮭・豆腐・味噌 米・小松菜・人参・もやし しめじ・小ねぎ	鮭・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳 米・食パン・小松菜・人参・もやし しめじ・小ねぎ・いちごジャム	鮭・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳・チーズ 米・ごま・小松菜・人参・もやし しめじ・小ねぎ・いちごジャム
5日	土	朝おやつ	お茶	お茶	牛乳・菓子
19日	土	午前食	豚丼風かゆ さつまいも煮 豆腐とわかめのみそしる バナナ	豚丼風かゆ さつまいも煮 豆腐とわかめのみそしる バナナ	豚丼 さつまいも煮 豆腐とわかめのみそしる バナナ
		午後食	ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
		食材	豚肉・豆腐・味噌・米 サツマイモ・玉ねぎ・人参 わかめ・バナナ	豚肉・豆腐・油揚げ・味噌・米 サツマイモ・玉ねぎ・人参 わかめ・バナナ	豚肉・豆腐・油揚げ・味噌・米 牛乳・サツマイモ・玉ねぎ・人参 わかめ・バナナ
7日	月	朝おやつ	お茶	お茶	ヨーグルト
21日	月	午前食	おかゆ すき焼き風煮 とうふの磯辺焼き なめこのみそしる	やわらかごはん すき焼き風煮 とうふの磯辺焼き なめこのみそしる	ごはん すき焼き風煮 ちくわの磯辺揚げ なめこのみそしる
		午後食	ミルク	お茶・鮭かゆ	牛乳・菓子
		食材	豚肉・豆腐・味噌 米・玉ねぎ・人参 白菜・長ねぎ・あおのり・なめこ・水菜	豚肉・豆腐・味噌 米・鮭・玉ねぎ・人参 白菜・長ねぎ・あおのり・なめこ・水菜	豚肉・豆腐・ちくわ・味噌・牛乳・ヨーグルト 米・しらたき・天ぷら粉・玉ねぎ・人参 白菜・長ねぎ・あおのり・なめこ・水菜
8日	火	朝おやつ	お茶	お茶	牛乳・菓子
22日	火	午前食	おかゆ きのことじゃがいものうま煮 きりぼしだいこんサラダ とうふと青菜のすまし汁	やわらかごはん きのことじゃがいものうま煮 きりぼしだいこんサラダ とうふと青菜のすまし汁	ごはん きのことカレー きりぼしだいこんサラダ とうふと青菜のすまし汁
		午後食	ミルク	お茶・きな粉パンかゆ	牛乳・きな粉パン
		食材	鶏肉・豆腐・じゃが芋・ほうれん草 しめじ・まいたけ・米 玉ねぎ・人参・りんご・切干大根・きゅうり	鶏肉・豆腐・牛乳・きな粉・じゃが芋・ほうれん草 食パン・しめじ・まいたけ・米 玉ねぎ・人参・りんご・切干大根・きゅうり	鶏肉・豆腐・牛乳・きな粉・じゃが芋・ほうれん草 ごま油・食パン・マーガリン・しめじ・まいたけ・米 玉ねぎ・人参・りんご・切干大根・きゅうり

## 2022年 11月 給食献立表 (離乳食)

日付	曜	5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
9日 水 24日 木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食		おかゆ とうふ入りのしどり さつまいもとお豆のサラダ やさいのみそしる	やわらかごはん とうふ入りのしどり さつまいもとお豆のサラダ やさいのみそしる	ごはん とうふ入りのしどり さつまいもとお豆のサラダ やさいのみそしる
	午後食		ミルク	お茶・煮込みうどん	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・豆腐・味噌・大豆 米・さつま芋・玉ねぎ・もやし 青のり・きゅうり・人参・きやべつ	鶏肉・豆腐・味噌・大豆・油揚げ 米・さつま芋・玉ねぎ・もやし・うどん 青のり・きゅうり・人参・きやべつ	鶏肉・豆腐・味噌・大豆・油揚げ・牛乳・チーズ 米・パン粉・さつま芋・ごま・マヨネーズ 青のり・きゅうり・人参・きやべつ・玉ねぎ・もやし
10日 木 28日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ かじきの味噌煮 いそべあえ けんちん汁	やわらかごはん かじきの味噌煮 いそべあえ けんちん汁	ごはん かじきの酢味噌かけ いそべあえ けんちん汁
	午後食		ミルク	お茶・マカロニミート	牛乳・マカロニミート
	食材		かじき・味噌・鶏肉・豆腐 米・人参・大根・長ねぎ 里芋・きやべつ・ほうれん草・もやし・ごぼう・のり・玉ねぎ	かじき・味噌・鶏肉・豆腐・豚肉・ケチャップ 米・マカロニ・人参・大根・長ねぎ 里芋・きやべつ・ほうれん草・もやし・ごぼう・のり・玉ねぎ	かじき・味噌・鶏肉・さつま芋・豆腐・牛乳・豚肉・ケチャップ 米・薄力粉・上新粉・ごま・マカロニ・人参・大根・長ねぎ 里芋・ごま油・きやべつ・ほうれん草・もやし・ごぼう・のり・玉ねぎ
11日 金 29日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ とりにくの照り焼き ひじきのあえもの やさいスープ	やわらかごはん とりにくの照り焼き ひじきのあえもの やさいスープ	ごはん とりにくのマーマレード焼き ひじきのあえもの コンソメスープ
	午後食		ミルク	お茶・わかめかきゅ	牛乳・たまご蒸しパン
	食材		鶏肉・米 ひじき・小松菜・人参 玉ねぎ・ほうれん草・コーン	鶏肉・わかめ・米 ひじき・小松菜・人参 玉ねぎ・ほうれん草・コーン	鶏肉・牛乳・卵・米・ごま油・ごま H/M・マーマレード・ひじき・小松菜 人参・玉ねぎ・ほうれん草・コーン
12日 土 26日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		田舎風うどん 里芋のそぼろ煮 バナナ	田舎風うどん 里芋のそぼろ煮 バナナ	田舎風うどん 里芋のそぼろ煮 バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・うどん・里芋・大根 人参・白菜・ごぼう・長ねぎ・バナナ	鶏肉・米・うどん・里芋・大根 人参・白菜・ごぼう・長ねぎ・バナナ	鶏肉・牛乳・うどん・里芋・大根 人参・白菜・ごぼう・長ねぎ・バナナ
14日 月 30日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ 肉団子煮 やさいサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそしる	やわらかごはん 肉団子煮 やさいサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそしる	ごはん 菊花しゅうまい やさいサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそしる
	午後食		ミルク	お茶・パンがゆ	ヨーグルトゼリー・せんべい
	食材		豚肉・味噌・こねぎ 米・片栗粉・人参・きゅうり じゃが芋・玉ねぎ・きやべつ	豚肉・食パン・味噌・牛乳・こねぎ 米・片栗粉・人参・きゅうり じゃが芋・玉ねぎ・きやべつ	豚肉・にこま油・味噌・牛乳・ゼラチン・生クリーム・こねぎ ヨーグルト・米・片栗粉・ごま油・しゅうまいの皮・ジャム マヨネーズ・じゃが芋・玉ねぎ・きやべつ・人参・きゅうり
18日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食		おかゆ 豚汁	やわらかごはん 豚汁	おにぎりパーティー 豚汁
	午後食		ミルク	お茶・おかかかきゅ	牛乳・菓子・チーズ
	食材		鮭フレーク・豚肉・豆腐・味噌 おかか・米・里芋 人参・大根・ごぼう・長ねぎ	鮭フレーク・豚肉・油揚げ・豆腐・味噌 おかか・米・里芋 人参・大根・ごぼう・長ねぎ	鮭フレーク・豚肉・油揚げ・豆腐・味噌 牛乳・チーズ・おかか・米・ごま・里芋・こんにゃく 人参・大根・ごぼう・長ねぎ・ゆかり
25日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		ピラフ風かきゅ 豆腐ソテー <sup>1</sup> ブロッコリーのおかか和え ミネストローネ	ピラフ風かきゅ 豆腐ソテー <sup>1</sup> ブロッコリーのおかか和え ミネストローネ	ピラフ はんべんフライ ブロッコリーのおかか和え ミネストローネ
	午後食		ミルク	お茶・チーズかきゅ	牛乳・チーズケーキ
	食材		豆腐・かつお節 米・トマト・もやし 玉ねぎ・人参・ブロッコリー	豆腐・かつお節・チーズ 米・マカロニ・トマト 玉ねぎ・人参・ブロッコリー・もやし	はんべん・卵・かつお節・ベーコン・牛乳・クリームチーズ 生クリーム・米・薄力粉・パン粉・マカロニ・トマト 玉ねぎ・人参・ブロッコリー・もやし・レモン汁
	朝おやつ		#N/A	#N/A	#N/A
	午前食		#N/A	#N/A	#N/A
	午後食		#N/A	#N/A	#N/A
	食材		#N/A	#N/A	#N/A
	午後食		#N/A	#N/A	#N/A
	食材				

## 2022年 11月 給食献立表 (乳児)

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 火 15日 火	牛乳 菓子	ごはん	チキンカツ ほうれんそうのごま和え 里芋と大根のみそしる	牛乳 菓子	とりにく あぶらあげ みそ きゅうにゅう	こめ ごま はくりきこ さとう ばんこ さといも あぶら	ほうれんそう ながねぎ にんじん もやし だいこん	550kcal 24.4g 脂: 17.5g 塩: 1.4g
2日 水 16日 水	牛乳 菓子	野菜醤油ラーメン	きゃべつとささみのさらだ 季節のフルーツ	牛乳 混ぜ込みいなり	ぶたにく ささみ きゅうにゅう あぶらあげ	ちゅうかめん こめ あぶら さとう こまあぶら ごま まよねーず	もやし きゃべつ たまねぎ ふるーつ にんじん ちんげんさい	523kcal 21.5g 脂: 17.4g 塩: 1.4g
4日 金 17日 木	牛乳 チーズ	ごはん	鮭の照り焼き 小松菜の白和え もやしと油揚げのみそしる	牛乳 クラッカージャムサンド	さけ ぎゅうにゅう とうふ ちーす あぶらあげ みそ	こめ あぶら ごま さとう	こまつな こねぎ にんじん いちごじゅわ もやし しめじ	454kcal 24.2g 脂: 14.6g 塩: 1.6g
5日 土 19日 土	牛乳 菓子	豚丼	さつまいも煮 豆腐とわかめのみそしる バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら さつまいも	たまねぎ にんじん わかめ ばなな	538kcal 18.4g 脂: 17.8g 塩: 1.5g
7日 月 21日 月	ヨーグルト	ごはん	すき焼き風煮 ちくわの磯辺揚げ なめこのみそしる	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ よーぐると ちくわ みそ	こめ てんぶらこ しらたき さとう あぶら	たまねぎ あおのり にんじん なめこ はくさい みずな ながねぎ	531kcal 20.9g 脂: 19.4g 塩: 2.2g
8日 火 22日 火	牛乳 菓子	ごはん	きのこカレー きりぼしだいこんサラダ とうふと青菜のすまし汁	牛乳 きな粉パン	とりにく とうふ ぎゅうにゅう きなこ	こめ ごまあぶら じゃがいも しょくばん あぶら まーがりん さとう	しめじ りんご まいたけ きりぼしだいこん たまねぎ きゅうり にんじん ほうれんそう	599kcal 23.1g 脂: 21.4g 塩: 2.8g
9日 水 24日 木	牛乳 チーズ	ごはん	とうふ入りのしどり さつまいもとお豆のサラダ やさいのみそしる	牛乳 菓子	とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう みそ ちーす だいす	こめ ごま ばんこ まよねーず さとう さつまいも	あおのり たまねぎ にんじん きゅうり もやし にんじん きゅべつ	522kcal 20.0g 脂: 19.5g 塩: 1.8g
10日 木 28日 月	牛乳 菓子	ごはん	かじきの酢味噌かけ いそべあえ けんちん汁	牛乳 マカロニミート	かじき とうふ みそ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ	こめ まかろに はくりきこ さとう じょうしんこ さといも ごま ごまあぶら	きゅべつ にんじん ほうれんそう だいこん もやし・ごぼう けちやっこ にり・たまねぎ ながねぎ	568kcal 28.3g 脂: 18.2g 塩: 1.8g
11日 金 29日 火	牛乳 菓子	ごはん	とりにくのマーマレード焼き ひじきのあえもの コンソメスープ	牛乳 たまご蒸しパン	とりにく ぎゅうにゅう たまご	こめ ごま あぶら H/M こまあぶら さとう	まーまれーど にんじん ひじき たまねぎ こまつな ほうれんそう こーん	560kcal 21.4g 脂: 21.3g 塩: 1.8g
12日 土 26日 土	牛乳 菓子	田舎風うどん	里芋のそぼろ煮 バナナ	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう	うどん あぶら さといも さとう	だいこん ながねぎ にんじん ばなな はくさい ごぼう	539kcal 15.7g 脂: 19.0g 塩: 3.2g
14日 月 30日 水	牛乳 菓子	ごはん	菊花しゅうまい やさいサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそしる	ヨーグルトゼリー せんべい	ぶたにく ゼらちん かにかま なまくらーむ みそ よーぐると ぎゅうにゅう	こめ しゅうまいのかわ かたくりこ まよねーず こまあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ こねぎ きゅべつ じゃむ にんじん きゅうり	566kcal 17.0g 脂: 23.9g 塩: 1.5g
18日 金	牛乳 チーズ	おにぎりパーティー	豚汁	牛乳 チーズ 菓子	さけふれーく みそ ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ ちーす とうふ おかか	こめ ごま さといも こんにゃく	うめぼし だいこん つくだに ごぼう のり ながねぎ にんじん	514kcal 19.8g 脂: 18.3g 塩: 2.3g
25日 月	牛乳 菓子	ピラフ	はんぺんフライ プロッコリーのおかか和え ミネストローネ	牛乳 チーズケーキ	はんぺん ぎゅうにゅう たまご くりーむらーす かつおぶし なまくらーむ べーこん	こめ まかろに はくりきこ ぐらにゅーとう ばんこ あぶら	たまねぎ とまと にんじん れもんじる ぶろっこりー もやし	566kcal 21.5g 脂: 24.6g 塩: 2.6g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
541kcal	21.2g	19.5g	2.0g

## 2022年 11月 給食献立表 (幼児)

	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩		
1日 火 15日 火	ごはん	チキンカツ ほうれんそうのごま和え 里芋と大根のみそしる	牛乳 菓子	とりにく あぶらあげ みそ きゅうにゅう	ごめ はくりきこ ばんこ あぶら	ごま さとう さといも まよねーず	ほうれんそう にんじん もやし だいこん	527kcal 18.8g 脂: 16.5g 塩: 1.2g	
2日 水 16日 水	野菜醤油ラーメン	きゃべつとささみのさらだ 季節のフルーツ	牛乳 混ぜ込みいなり	ぶたにく ささみ ぎゅうにゅう あぶらあげ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	こめ さとう ごま まよねーず	もやし たまねぎ にんじん ちんげんさい	524kcal 20.5g 脂: 20.2g 塩: 1.8g	
4日 金 17日 木	ごはん	鮭の照り焼き 小松菜の白和え もやしと油揚げのみそしる	牛乳 クラッカージャムサンド	さけ とうふ あぶらあげ みそ	きゅうにゅう あぶら ごま さとう	こめ あぶら ごま さとう	こまつな にんじん もやし しめじ	530kcal 23.5g 脂: 21.8g 塩: 1.7g	
5日 土 19日 土	豚丼	さつまいも煮 豆腐とわかめのみそしる バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう さとう あぶら さつまいも	こめ さとう あぶら さつまいも	たまねぎ にんじん わかめ ばなな	484kcal 21.2g 脂: 19.8g 塩: 2.8g	
7日 月 21日 月	ごはん	すき焼き風煮 ちくわの磯辺揚げ なめこのみそしる	牛乳 菓子	ぶたにく とうふ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう しらたき さとう あぶら	こめ しらたき さとう あぶら	てんぶらこ なめこ はくさい ながねぎ	500kcal 22.6g 脂: 15.2g 塩: 1.9g	
8日 火 22日 火	ごはん	きのこカレー きりぼしだいこんサラダ とうふと青菜のすまし汁	牛乳 きな粉パン	とりにく とうふ ぎゅうにゅう きなこ	こめ じがいも あぶら さとう	ごまあぶら しょくばん まーがりん さとう	しめじ まいたけ たまねぎ きゅうり にんじん ほうれんそう	535kcal 18.1g 脂: 20.7g 塩: 2.3g	
9日 水 24日 木	ごはん	とうふ入りのしどり さつまいもとお豆のサラダ やさいのみそしる	牛乳 菓子	とりにく とうふ ぎゅうにゅう みそ だいす	あぶらあげ ぱんこ まよねーず さとう	こめ ぱんこ まよねーず さとう	あおのり きゅうり もやし にんじん きゅべつ	525kcal 16.8g 脂: 16.7g 塩: 1.3g	
10日 木 28日 月	ごはん	かじきの酢味噌かけ いそべあえ けんちん汁	牛乳 マカロニミート	かじき みそ とりにく さつまいげ	とうふ ぎゅうにゅう ふたにく さつまいげ	こめ はくりきこ じょうしんこ ごま	まかろに さとう さといも ごまあぶら	きゅべつ ほうれんそう だいこん もやし・ごぼう けちやっぷ のり・たまねぎ ながねぎ	602kcal 21.5g 脂: 25.3g 塩: 2.3g
11日 金 29日 火	ごはん	とりにくのマーマレード焼き ひじきのあえもの コンソメスープ	牛乳 たまご蒸しパン	とりにく ぎゅうにゅう たまご	こめ あぶら H/M	こま さとう	まーまれーど ひじき こまつな	にんじん たまねぎ ほうれんそう こーん	500kcal 16.7g 脂: 12.0g 塩: 1.8g
12日 土 26日 土	田舎風うどん	里芋のそぼろ煮 バナナ	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう	うどん あぶら さといも さとう	だいこん にんじん ばなな はくさい ごぼう	ながねぎ ばなな はくさい ごぼう	465kcal 24.9g 脂: 11.8g 塩: 1.4g	
14日 月 30日 水	ごはん	菊花しゅうまい やさいサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそしる	ヨーグルトゼリー せんべい	ぶたにく かにかま みそ ぎゅうにゅう	ぜらちん なまくりーむ よーぐると まよねーず	しゅうまいかわ かたくりこ ごまあぶら さとう	たまねぎ きゅべつ にんじん きゅうり	こねぎ じゃむ もんじる	534kcal 22.3g 脂: 20.4g 塩: 1.7g
18日 金	おにぎりパーティー	豚汁	牛乳 チーズ 菓子	さけふれーく ぶたにく あぶらあげ とうふ	みそ ぎゅうにゅう ちーず おかか	こめ ごま さといも こんにゃく	うめぼし つくだに のり にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ もやし	608kcal 20.7g 脂: 30.2g 塩: 2.4g
25日 月	ピラフ	はんぺんフライ プロッコリーのおかか和え ミネストローネ	牛乳 チーズケーキ	はんぺん たまご かつおぶし べーこん	ぎゅうにゅう くりーむらーず なまくりーむ	こめ ぱんこ あぶら	まかろに ぐらにゅーとう ぱんこ あぶら	とまと れもんじる ぶろっこり もやし	712kcal 24.2g 脂: 30.2g 塩: 1.8g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
542kcal	20.9g	20.1g	1.9g