



# 11月 献立一覧表



日	全 児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価 上段: 以上児 下段: 未満児										
	献 立 名		主食	午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		エネルギー Kcal	たん ばく 質 g	脂質 g	加 ゆ か mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン				
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
1 金	18 月	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	ごはん	牛乳	鶏肉 豆乳	牛乳 煮干し だし昆布	ブロッコリー 人参	玉葱 レーズン りんご	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油・砂糖 米粉・バナナ	サラダ油	465 569	21.8 22.6	21.9 21	277 311	1.5 1.4	1.7 1.5	166 162	0.2 0.21	0.42 0.45	46 37	
2 土	16 土	かやくうどん バナナ	なし パン	牛乳	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ほうれんそう	バナナ	乾めん・砂糖・醤油 せんべい	サラダ油	467 474	18.3 19.5	13.4 15.2	277 331	1.8 1.6	1.8 1.8	218 236	0.19 0.19	0.35 0.41	18 16	
5 火	19 火	れんこん入りのハンバーグ トマト コーンとキャベツの豆乳スープ	パン	牛乳	鶏ひき肉 味噌 豆乳	牛乳 おやついりこ	人参 トマト パセリ	玉葱・れんこん スイートコーン キャベツ	ロールパン・パン粉 片栗粉・スープの素 あられ	サラダ油	360 468	20.2 22.6	15.4 18.9	249 307	1.8 1.7	1.6 1.6	159 157	0.2 0.22	0.37 0.42	28 23	
6 水	20 水	八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	ごはん	牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・スープの素・砂糖 片栗粉・醤油 さつまいも	サラダ油 ごま油	367 488	13.2 15.6	17 17	227 270	1 0.9	1.8 1.5	205 195	0.36 0.34	0.35 0.41	38 32	
7 木	21 木	魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	ごはん	牛乳	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し だし昆布	人参	生姜・大根 白菜 葱・玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・おかき	サラダ油	370 490	19.5 20.5	15.6 15.8	260 297	1.5 1.5	2.1 1.7	218 205	0.22 0.23	0.42 0.45	14 12	
8 金	22 金	カレー ヨーグルトサラダ	ごはん	牛乳	牛肉	牛乳 スライス プレーヨーグルト	人参	玉葱 ミカ缶・白桃缶 バナナ	米・じゃがいも・カレー スープの素・ビスケット	サラダ油	469 572	16.3 18.1	19.1 18.5	351 370	1.5 1.4	2 1.6	187 179	0.26 0.27	0.5 0.52	32 26	
9 土	30 土	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	パン	牛乳	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 セリ キャベツ	ロールパン・スパゲッティ ウスターソース・スープの素 ケチャップ・サブリ	サラダ油 バター	451 464	13.7 15	17.7 18.9	244 294	1.2 1.1	2.2 2.1	217 223	0.23 0.24	0.32 0.38	28 26	
11 月	25 月	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	ごはん	牛乳	豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油 酢・砂糖 丸ボーロ	サラダ油	393 511	23.4 23.8	16.8 16.8	271 305	1.7 1.5	1.2 1	103 113	0.88 0.77	0.43 0.46	18 15	
12 火	28 木	サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	パン	牛乳	鮭	牛乳 スライス	人参 パセリ ほうれんそう	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・マカロニ・小麦粉 スープの素・酒・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油 バター	428 523	18.6 21.6	19.5 22.3	299 344	1.1 1	1.7 1.9	366 324	0.22 0.26	0.5 0.52	23 19	
13 水	27 水	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	ごはん	牛乳	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ 黄粉	牛乳・だし昆布 干ひじき・煮干し スライス・鉄強化牛乳	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・里芋・砂糖・醤油 片栗粉	サラダ油	363 483	17.4 18.9	15.6 15.9	394 406	2.3 2	1.4 1.1	180 175	0.3 0.3	0.4 0.42	11 10	
15 金	26 火	開花煮 麩のみそ汁	ごはん	牛乳	豆腐・鶏肉 竹輪・卵 味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油 鉄強化カルシウム かりんとう	サラダ油	408 519	20.2 21	21 20.1	524 508	4.3 3.6	1.8 1.5	244 226	0.55 0.5	0.89 0.82	6 6	
29 金		レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	ごはん	牛乳	鶏レバー	牛乳	人参 ピーマン	玉葱・えのき茸 キャベツ スイートコーン	米・じゃがいも・ウスターソース ケチャップ・酒・スープの素 クラッカー	ピーナッツ サラダ油	372 496	18.1 19.5	17.9 17.8	228 273	4.3 3.6	1.6 1.3	5768 4645	0.35 0.32	1.03 0.95	39 32	
誕生会 14 木		魚のから揚げ ヘルシー焼肉・ブロッコリーポテト 玉ねぎのスープ・みかん	パン	牛乳	白身魚 鶏肉	牛乳 干若布 固形ヨーグルト	人参 ピーマン ブロッコリー	キャベツ・玉葱・葱 みかん	ロールパン・片栗粉 焼肉のたれ・じゃがいも スープの素	サラダ油 卵不使用マヨネーズ	482 438	25.1 22.8	16.2 15.7	174 224	1.3 0.9	2.8 2.3	165 160	0.29 0.24	0.26 0.33	58 47	
※3歳以上児は麺類の時も主食の用意をお願いします。 ※14日(木)は誕生会ですので、主食はいりません。										※平均栄養価は行事食を除く。 ※延長の栄養価は含まない。											
										以上児	基準量	400	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
											平均栄養価	411	18.4	17.6	303	1.9	1.7	448	0.33	0.48	24
										未満児	基準量	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
											平均栄養価	505	19.9	18.2	337	1.7	1.6	393	0.32	0.5	21