



# 11月の南犬立

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ		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	午前	午後	未満児	以上児
1 金	防災献立	精白米／ビスケット じゃが芋／こんにやく せんべい	鰹節／昆布 豚肉／味噌 油揚げ／牛乳	大根／人参 ごぼう／葉ねぎ	ビスケット	エネギ-	486	533 kcal
					牛乳	たんぱく質	14.7	17.4 g
					せんべい	脂質	14.8	15.0 g
					食塩相当量	1.4	1.7 g	
2 土	持参弁当					エネギ-	—	— kcal
						たんぱく質	—	— g
						脂質	—	— g
					食塩相当量	—	— g	
5 火	ご飯 チンジャオロース パンサンスー わかめスープ ネーブル	源氏パイ／精白米 三温糖／片栗粉 ごま油／春雨 ごま／クッキー	豚肉／ハム わかめ	ピーマン／パプリカ 玉葱／胡瓜 えのき／ネーブル	源氏パイ	エネギ-	456	550 kcal
					牛乳	たんぱく質	15.9	19.6 g
					クッキー	脂質	14.8	17.4 g
					食塩相当量	1.6	1.9 g	
6 水	ミートソーススパゲティ 野菜スープ 柿	スパゲッティ 三温糖／精白米 油	豚肉／ベーコン ひじき	玉葱／人参 トマト缶／キャベツ アスパラガス 柿／干し椎茸 バナナ	バナナ	エネギ-	475	589 kcal
						たんぱく質	17.5	22.0 g
						脂質	9.1	11.3 g
					食塩相当量	1.5	1.8 g	
					ひじきおにぎり			
7 木	ご飯 塩レモンチキン ブロッコリーじゃこ和え すまし汁	せんべい／片栗粉 油／三温糖 餃子の皮／バター 上白糖	鶏肉／しらす 鰹節／豆腐 牛乳	レモン果汁 ブロッコリー とうもろこし 玉葱／大根 ほうれん草 りんご	せんべい	エネギ-	505	575 kcal
					牛乳	たんぱく質	19.3	22.1 g
						脂質	17.8	22.0 g
					食塩相当量	1.5	1.5 g	
					りんごの包み焼き			
8 金	ご飯 魚の塩こうじ焼き 高野豆腐の卵とじ 納豆汁 パイン缶	ミレー／精白米 三温糖／じゃが芋 パイ皮	カレイ／卵 高野豆腐／鶏肉 納豆／油揚げ 牛乳／ベーコン	グリーンピース しめじ／ねぎ パイン缶	ミレー	エネギ-	521	573 kcal
					牛乳	たんぱく質	26.5	21.9 g
						脂質	17.7	18.0 g
					食塩相当量	1.8	2.0 g	
					ベーコンポテトパイ			
9 土	持参弁当					エネギ-	—	— kcal
						たんぱく質	—	— g
						脂質	—	— g
					食塩相当量	—	— g	
11 月	さつま芋入りロールパン 鶏肉のマーマレード焼き きのこサラダ 南瓜のポターージュ モモ缶	さつま芋入りパン マーマレード／油 三温糖／バター 精白米／せんべい	鶏肉／牛乳 チーズ／鰹節	にんにく／しめじ えのき／小松菜 トマト／南瓜 玉葱／パセリ モモ缶	せんべい	エネギ-	468	535 kcal
						たんぱく質	20.4	24.6 g
						脂質	12.7	16.0 g
					食塩相当量	1.8	2.0 g	
					おおかチーズおにぎり			
12 火	根菜カレー コーンサラダ バナナ	リッツ／精白米 じゃが芋／油 三温糖／上白糖 薄力粉	ツナ／牛乳 きな粉	れんこん／玉葱 人参／キャベツ 人参／胡瓜 とうもろこし バナナ	リッツ	エネギ-	558	624 kcal
					牛乳	たんぱく質	15.6	18.2 g
						脂質	18.3	19.9 g
					食塩相当量	1.5	1.8 g	
					きな粉ビスコッティ			
13 水	焼きそば ワンタンスープ りんご	胚芽クッキー 中華麺／油 餃子の皮／ごま油 いちごジャム 上白糖	豚肉／牛乳 寒天	キャベツ／玉葱 ピーマン／もやし 人参／にら りんご	胚芽クッキー	エネギ-	417	451 kcal
						たんぱく質	10.0	11.6 g
						脂質	14.1	14.6 g
					食塩相当量	1.4	1.8 g	
					いちごみるくゼリー			
14 水	ご飯 魚のカレーソース 野菜の旨煮 すまし汁	野菜ジュース 精白米／三温糖 里芋／カステラ	ぶり／鶏肉 油揚げ／牛乳	人参／れんこん 干し椎茸 いんげん／白菜 大根／葉ねぎ	野菜ジュース	エネギ-	553	610 kcal
					牛乳	たんぱく質	22.2	27.1 g
						脂質	13.8	17.2 g
					食塩相当量	1.4	1.5 g	
					カステラ			
15 金	そばろ井 茶碗蒸し あおさのみそ汁 みかん	せんべい／三温糖 精白米／薄力粉 さつま芋／片栗粉 上白糖／麩	鶏肉／でんぶ 卵／かまぼこ 豆腐／あおさ 味噌／牛乳 こしあん	ほうれん草 玉葱／みかん 栗の甘露煮	せんべい	エネギ-	501	582 kcal
					牛乳	たんぱく質	23.0	27.9 g
						脂質	12.3	15.5 g
					食塩相当量	1.7	2.0 g	
					栗蒸しようかん			

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ 午前 午後	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		未満児	以上児
16 土	持参弁当					エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	— — — — kcal g g g
18 月	食パン クリームシチュー りんごサラダ バナナ	せんべい/食パン じゃが芋/バター 薄力粉/三温糖 精白米	豆腐 鶏肉/刻み昆布 味噌/牛乳 かたくちいわし	玉葱/胡瓜 人参/小松菜 生姜 しめじ/パイン缶	せんべい   小魚の甘辛・塩おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466 19.2 9.6 1.8 kcal g g g
	19 火	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き 大根のツナ煮 はんぺんのすまし汁 キウイフルーツ	精白米/三温糖 さつま芋 メープルシロップ	豚肉/味噌 ツナ/はんぺん ジョア	きなこもちせんべい ジョア メープルポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493 17.1 10.4 1.6 kcal g g g
20 水	鶏塩うどん 南瓜の胡麻がらめ 桃ヨーグルト	ビスケット/うどん ごま油/三温糖 タルト	鶏肉/ヨーグルト 牛乳	白菜/えのき ねぎ/葉ねぎ 南瓜/モモ缶	ビスケット 牛乳 タルト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	456 15.0 14.8 1.8 kcal g g g
	21 木	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 五目大豆 みそ汁 ネーブル	源氏パイ/精白米 マヨネーズ 油/三温糖 こんにやく/せんべい	めかじき/大豆 鶏肉/竹輪 味噌/牛乳	源氏パイ 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	517 24.1 18.4 1.8 kcal g g g
22 金	ご飯 酢豚 ひじきのナムル にらのスープ	小魚せんべい 油/三温糖 片栗粉/ごま油 ごま/ブドウゼリー	豚肉/ハム ひじき	人参/椎茸 ピーマン/もやし 胡瓜/にら 玉葱	小魚せんべい ブドウゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	420 10.3 12.2 1.7 kcal g g g
	23 土	持参弁当				エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	— — — — kcal g g g
25 月	ご飯 煮魚 きんぴらごぼう みそ汁 みかん缶	ミレー/精白米 三温糖/こんにやく 油/ごま 食パン/上白糖 いちごジャム	カレイ/豚肉 わかめ/味噌 豆腐/牛乳 クリームチーズ	ごぼう/人参 白菜/葉ねぎ みかん缶	ミレー 牛乳 チーズケーキ風トースト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	559 22.3 16.9 1.9 kcal g g g
	26 火	ご飯 松風焼き 切干大根と里芋煮 かきたま汁	せんべい/精白米 ごま/三温糖 パン粉/里芋 片栗粉/上白糖 薄力粉/バター ごま	鶏肉/豆腐 卵/味噌 さつま揚げ/牛乳	せんべい 牛乳 黒ゴマサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	570 22.1 17.5 1.6 kcal g g g
27 水	ちゃんぽん麺 春巻き パインアップル	中華麺/油 春巻き/精白米 ごま/三温糖	豚肉/かまぼこ 味噌	とうもろこし もやし/キャベツ パインアップル バナナ	バナナ 五平餅	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	465 13.5 9.7 1.8 kcal g g g
	28 木	おさくらご飯 煮込みおでん ゆかり和え みかん	リッツ/精白米 こんにやく/たい焼き	さつま揚げ/卵 竹輪/生揚げ 鶏肉/牛乳	リッツ 牛乳 たい焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	458 19.1 12.0 1.8 kcal g g g
29 金	コッペパン サーモンフライ ポテトサラダ 野菜スープ りんご	野菜ジュース コッペパン 油/パン粉 薄力粉/じゃが芋 マヨネーズ	鮭/ハム 豚肉	人参/胡瓜 玉葱/かぶ とうもろこし パセリ/りんご ほうれん草	野菜ジュース チヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	475 21.5 16.2 1.8 kcal g g g
	30 土	持参弁当				エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	— — — — kcal g g g

◇スプーンがあると食べやすい献立には  がついています。3歳児未満は園で用意します。