




# 11月の南犬立

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	
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	E1kg- たんぱく質	486 14.7	533 kcal 17.4 g
					牛乳	脂質 食塩相当量	14.8 1.4	15.0 g 1.7 g
					せんべい			
2 土	持参弁当					E1kg- たんぱく質	— —	— kcal — g
						脂質 食塩相当量	— —	— g — 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	E1kg- たんぱく質	456 15.9	550 kcal 19.6 g
					牛乳	脂質 食塩相当量	14.8 1.6	17.4 g 1.9 g
					クッキー			
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	E1kg- たんぱく質	475 17.5	589 kcal 22.0 g
						脂質 食塩相当量	9.1 1.5	11.3 g 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	E1kg- たんぱく質	505 19.3	575 kcal 22.1 g
					牛乳	脂質 食塩相当量	17.8 1.5	22.0 g 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	E1kg- たんぱく質	521 26.5	573 kcal 21.9 g
					牛乳	脂質 食塩相当量	17.7 1.8	18.0 g 2.0 g
					ベーコンポテトパイ			
9 土	持参弁当					E1kg- たんぱく質	— —	— kcal — g
						脂質 食塩相当量	— —	— g — 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	E1kg- たんぱく質	468 20.4	535 kcal 24.6 g
						脂質 食塩相当量	12.7 1.8	16.0 g 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	E1kg- たんぱく質	558 15.6	624 kcal 18.2 g
					牛乳	脂質 食塩相当量	18.3 1.5	19.9 g 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	E1kg- たんぱく質	417 10.0	451 kcal 11.6 g
						脂質 食塩相当量	14.1 1.4	14.6 g 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	E1kg- たんぱく質	553 22.2	610 kcal 27.1 g
					牛乳	脂質 食塩相当量	13.8 1.4	17.2 g 1.5 g
					カステラ			
15 金	そぼろ丼 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	E1kg- たんぱく質	501 23.0	582 kcal 27.9 g
					牛乳	脂質 食塩相当量	12.3 1.7	15.5 g 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 22.2 g 12.2 g 2.0 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	大根／いんげん えのき／小松菜 キウイフルーツ	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 21.1 g 12.9 g 1.9 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 18.3 g 14.9 g 2.2 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	玉葱／人参 ごぼう／かぶ なめこ／葉ねぎ ネーブル	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 29.9 g 22.1 g 2.0 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 12.5 g 13.8 g 1.9 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 27.4 g 17.6 g 2.2 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	玉葱／人参 椎茸／葉ねぎ 切干大根	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 26.2 g 21.4 g 1.8 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 147.7 g 14.1 g 2.0 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	大根／人参 キャベツ／胡瓜 人参／ゆかり みかん	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 22.7 g 12.1 g 2.0 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 26.0 g 20.0 g 2.0 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。