

🍁🍁🍁🍁🍁 11月 予定献立表（普通食・完了食） 🍁🍁🍁🍁🍁

日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	栄養価 ①熱量②蛋白質③脂質			昼食・午後のおやつに使う主な食材		
				1・2歳	3～5歳		血や肉になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
1 土	牛乳	ソース焼きそば もやしサラダ みそ汁・チーズ	牛乳 プリン ビスコ	491 kcal 20 g 19 g	628 kcal 26 g 24 g		豚肉・青のり・牛乳 わかめ チーズ	焼きそば麺 コーン・プリン じゃがいも・ビスコ	玉葱・人参・キャベツ もやし いんげん
4 火	牛乳	鮭の照り焼き ひじきの煮物・いんげんのごま和え ごはん・みそ汁	牛乳 青のりポテトフライ	466 kcal 21 g 14 g	596 kcal 27 g 18 g		鮭・牛乳 ひじき・油揚げ・青のり わかめ	ごま・じゃがいも 米	人参・椎茸・いんげん 玉葱
5 水	牛乳	野菜たっぷりキーマカレー わかめサラダ オレンジ	牛乳 バナナココアケーキ	386 kcal 22 g 19 g	494 kcal 28 g 24 g		豚肉・牛肉・牛乳 わかめ・しらす・牛乳・純ココア	米・カレールー ホットケーキミックス	玉葱・人参・茄子・トマト缶 胡瓜・カリフラワー・バナナ オレンジ
6 木	牛乳	ボークビーンズ ビーフンソテー・ミニゼリー ごはん・スープ	牛乳 シュガートースト	504 kcal 20.2 g 15.1 g	645 kcal 26 g 19 g		豚肉・大豆・牛乳	じゃがいも コーン・ゼリー・うどん・食パン・マーガリン 米	玉葱・人参・トマト缶 椎茸 大根・しめじ
7 金	牛乳	ハンバーグ ほうれん草とハムのサラダ・チーズ ごはん・みそ汁	牛乳 せんべい ゼリー	561 kcal 18.9 g 6.3 g	718 kcal 24 g 8 g		豚肉・牛肉・牛乳 ハム・チーズ	パン粉 コーン・ごま油・せんべい 米・麩・ゼリー	玉葱 ほうれん草 玉葱
8 土		🎉🎉🎉🎉🎉 う ん ど う か い 🎉🎉🎉🎉🎉							
10 月	牛乳	さばのみぞれがけ もやしとハムのサラダ・チーズ ごはん・みそ汁	麦茶 フルーツヨーグルト ビスケット	481 kcal 19 g 11 g	616 kcal 24 g 14 g		さば ハム・チーズ・ヨーグルト	ごま油 米・ビスケット	生姜・大根 もやし・胡瓜・人参・みかん缶 なめこ・長ねぎ
11 火	牛乳	豚じゃが(カレー味) ほうれん草とツナのサラダ・ミニゼリー ごはん・みそ汁	麦茶 味噌煮込みうどん	568 kcal 27.4 g 11.1 g	727 kcal 35 g 14 g		豚肉 ツナ・豚肉	じゃがいも・カレー粉 コーン・ゼリー・うどん(小麦粉) 米・麩	玉葱・人参 ほうれん草・人参・大根・長ネギ 大根
12 水	牛乳	焼肉丼 花野菜のカレー炒め スープ・リンゴ	牛乳 マカロニきな粉	502 kcal 22 g 17 g	643 kcal 28 g 22 g		豚肉・牛乳 ウインナー・きな粉 わかめ	米・ごま・ごま油 カレー粉・マカロニ	玉葱・人参・ほうれん草・生姜・にんにく ブロッコリー・カリフラワー 長ねぎ・リンゴ
13 木	牛乳	ミートソーススパゲティ アスパラのごまマヨサラダ スープ・黄桃缶	麦茶 さつまいもおにぎり	504 kcal 16 g 17 g	645 kcal 20 g 22 g		豚肉・牛肉	スパゲティ コーン・ごま・米・さつまいも	玉葱・人参 白菜・アスパラガス 大根・えのき・黄桃缶
14 金	牛乳	筑前煮 和風サラダ・ミニゼリー わかめごはん・みそ汁	牛乳 ココアサンド	465 kcal 22 g 15 g	595 kcal 28 g 19 g		鶏肉・牛乳 竹輪・牛乳・純ココア わかめ	里芋 ゼリー・食パン 米	ごぼう・レンコン・人参 キャベツ・胡瓜 ほうれん草・玉葱
15 土	牛乳	そぼろ丼 竹輪の煮物 みそ汁・バナナ	牛乳 せんべい ゼリー	556 kcal 21 g 14 g	712 kcal 27 g 18 g		鶏肉・牛乳 竹輪	米 せんべい じゃがいも・ゼリー	ほうれん草 大根・人参 長ねぎ・バナナ
17 月	牛乳	アジのごま味噌焼き 切干大根煮・浅漬け ごはん・すまし汁	麦茶 フルーチェ ウエハース	440 kcal 18.2 g 8.4 g	563 kcal 23 g 11 g		アジ 竹輪・牛乳・フルーチェ わかめ	ごま 米・麩・ウエハース	切干大根・人参・椎茸・胡瓜
18 火	牛乳	チリコンカン 大根とりのりサラダ・粉ふきいも ごはん・スープ	牛乳 青のりラスク	507 kcal 21 g 18 g	649 kcal 27 g 23 g		牛肉・豚肉・大豆・牛乳 のり・青のり	じゃがいも・麩	玉葱・人参・セロリ・生姜・にんにく・トマト缶 大根・人参 小松菜・長ねぎ
19 水	牛乳	炒り豆腐 ほうれん草のチーズ和え・ミニトマト ごはん・みそ汁	牛乳 バナナ コーンフレーク	530 kcal 20 g 18 g	678 kcal 26 g 23 g		豆腐・豚肉・牛乳 竹輪・チーズ	ごま油 ごま油 米・コーンフレーク	生姜・人参・玉葱・椎茸 ほうれん草・ミニトマト・バナナ 大根・キャベツ
20 木	牛乳	きのこたっぷりハヤシライス マカロニサラダ りんご	牛乳 うさぎのスイートポテト	532 kcal 20 g 18 g	681 kcal 26 g 23 g		豚肉・牛乳 ハム・牛乳	米・ハヤシルー マカロニ・さつまいも・バター・ごま	玉葱・人参・しめじ・えのき・マッシュ ルーム・トマト缶・グリーンピース 胡瓜・人参 りんご
21 金	牛乳	味噌コーンラーメン ブロッコリーとツナのきんぴら みかん缶	麦茶 しらすおにぎり	443 kcal 15 g 8 g	567 kcal 19 g 10 g		豚肉 ツナ・しらす・鰹節	中華麺・コーン・ごま油 ごま・ごま油・米	玉葱・人参・もやし・小松菜 ブロッコリー みかん缶
22 土	牛乳	鶏肉の混ぜご飯 わかめサラダ すまし汁・オレンジ	牛乳 チーズ ビスケット	457 kcal 19.1 g 13.5 g	585 kcal 24 g 17 g		鶏肉・油揚げ・牛乳 わかめ・チーズ	米 コーン 里芋・ビスケット	椎茸・人参・長ネギ もやし 玉葱・オレンジ
25 火	牛乳	麻婆豆腐丼 中華春雨サラダ スープ・オレンジ	牛乳 かぼちゃケーキ	520 kcal 22 g 19 g	666 kcal 28 g 24 g		豚肉・豆腐・牛乳 牛乳	ごま油 ごま油 米・コーン	玉葱・人参・椎茸 胡瓜・人参・かぼちゃ チンゲン菜・オレンジ
26 水	牛乳	鶏のから揚げ もやしとパプリカのサラダ・ブロッコリー ごはん・みそ汁	牛乳 ふかしいも	477 kcal 17 g 18 g	611 kcal 22 g 23 g		鶏肉・牛乳	ごま油・さつまいも 米	生姜・にんにく もやし・胡瓜・人参・パプリカ・生姜・ブロッコリー えのき・キャベツ
27 木	牛乳	クリームシチュー ほうれん草ときのこのソテー 食パン・パイン缶	麦茶 わかめおにぎり	425 kcal 19 g 7 g	544 kcal 24 g 9 g		鶏肉・牛乳 ベーコン・わかめ	じゃがいも・シチュールー コーン・米 食パン	玉葱・人参・マッシュルーム ほうれん草・もやし・しめじ パイン缶
28 金	牛乳	豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮・チーズ ごはん・すまし汁	牛乳 お好み焼き	459 kcal 23 g 17 g	588 kcal 29 g 22 g		豚肉・牛乳 チーズ・卵・大豆・鰹節・青のり わかめ	小麦 米・麩	玉葱・生姜 かぼちゃ・キャベツ・ねぎ・生姜
29 土	牛乳	和風ツナバスタ キャベツのごまサラダ スープ・黄桃缶	牛乳 バームクーヘン	461 kcal 22 g 21 g	590 kcal 28 g 27 g		ツナ・牛乳 わかめ	スパゲティ コーン・ごま・バームクーヘン(卵)	玉葱・しめじ・にんにく キャベツ・胡瓜 人参・黄桃缶

1・2歳	熱 量	蛋白質	脂 質	カルシウム	鉄
目標値	480 kcal	17g~24g	11g~16g	225 mg	2.3 mg
実 際	463 kcal	19g	13.3g	210 mg	2.0 mg
1・2歳	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	塩 分
目標値	200 μg	0.27 mg	0.30 mg	20 mg	1.5 g
実 際	187 μg	0.30 mg	0.30 mg	25.6 mg	1.7 g

3～5歳	熱 量	蛋白質	脂 質	カルシウム	鉄
目標値	590 kcal	19g~30g	13g~20g	270 mg	2.5 mg
実 際	592 kcal	24g	19g	264 mg	2.3 mg
3～5歳	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	塩 分
目標値	225 μg	0.33 mg	0.37 mg	23 mg	1.6 g
実 際	200 μg	0.34 mg	0.37 mg	26 mg	1.8 g

*食材の入荷により変更になる場合がありますのでご了承下さい

*毎日ブログの最後にその日の給食画像を掲載していますので確かめ下さい