



献立表



献立	11月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・大豆)	エネルギー の目安		おやつ
		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		3～5歳	1～2歳	
						栄養価 kcal	栄養価 kcal	
1 水	焼きそば ナムル風サラダ チキンナゲット ワカメスープ フルーツ(オレンジ)	中華麺・小麦粉・油 ごま油・片栗粉	豚肉・鶏肉	白菜・人参・コーン チンゲン菜・オレシ キャベツ・もやし・ワカメ	乳・小麦	362 kcal 18.0 g 14.0 g 40.6 g 1 g	272 kcal 13.5 g 10.5 g 30.5 g 0.8 g	お好み 焼き 牛乳
2 木	ご飯 クリームシチュー 白菜と人参のごまサラダ チキンカツ ヨーグルト	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 ごま・パン粉・小麦粉	牛乳・鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・白菜 コーン	乳・小麦	415 kcal 14.1 g 14.1 g 59.1 g 1.4 g	311 kcal 10.6 g 10.6 g 44.3 g 1.1 g	プリン おせんべい おクッキー
4 土	豚丼 ほうれん草とコーンのごま和え みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖・ごま	豚肉	玉ねぎ・キヌサヤ ほうれん草・人参 コーン・大根・長ねぎ オレシ	乳・小麦	353 kcal 14.7 g 7.9 g 54.2 g 1.2 g	265 kcal 11.0 g 5.9 g 40.7 g 0.9 g	おせんべい 牛乳
6 月	ご飯 肉じゃが お豆腐とわかめのサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚げ ヨーグルト・豆腐	コーン・もやし・大根 玉ねぎ・人参・水菜 ワカメ	乳・小麦	366 kcal 15.3 g 10.7 g 61.9 g 1.0 g	290 kcal 11.5 g 8.0 g 46.4 g 0.8 g	じゃが丸 牛乳
7 火	ひじきご飯 チキンカツ ブロッコリーと大根のおかふ和え すまし汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉	花かつお・鶏肉・油揚げ 豆腐	チンゲン菜・トマト・ひじき ブロッコリー・人参・大根 バナナ・玉ねぎ・長ねぎ ワカメ	小麦	362 kcal 13.2 g 11.0 g 50.9 g 0.9 g	272 kcal 9.9 g 8.3 g 38.2 g 0.7 g	フレンチ トースト 牛乳
8 水	肉と野菜のうどん きつま芋の甘露 チキンカツ フルーツ(オレンジ)	うどん・きつま芋 砂糖・パン粉・小麦粉	豚肉・油揚げ	しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・オレシ 大根・小松菜	乳・小麦	356 kcal 13.3 g 12.4 g 49.4 g 1.2 g	267 kcal 10.0 g 9.3 g 37.1 g 0.9 g	おせんべい おクッキー 牛乳
9 木	ご飯 助京タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油・焼ふ	スケツクタラ・鶏肉 ヨーグルト・油揚げ	玉ねぎ・人参 切干大根・ワカメ	乳・小麦	372 kcal 13.8 g 8.6 g 57.3 g 0.8 g	279 kcal 10.4 g 6.5 g 43.0 g 0.6 g	プリン 牛乳
10 金	カレーライス ポテトロッケ 白菜と人参のごまサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・じゃが芋・ごま	豆乳・豚肉・鶏肉	人参・コーン・白菜 ブロッコリー・玉ねぎ オレシ	乳・小麦	461 kcal 15.4 g 14.7 g 64.6 g 1.5 g	346 kcal 11.6 g 11.0 g 48.5 g 1.1 g	お好み 焼き 牛乳
11 土	ご飯 クリームシチュー ツナサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油	鶏肉 ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・ブロッコリー コーン・キャベツ・りんご	乳・小麦	487 kcal 15.4 g 16.7 g 66.1 g 1.5 g	365 kcal 11.8 g 12.5 g 49.8 g 1.1 g	おせんべい 牛乳
13 月	ご飯 豚肉と豆腐の中巻煮 もやしとわかめのサラダ 中華スープ フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	豚肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参 生巻・長ねぎ・白菜 りんご・ワカメ・もやし	小麦	386 kcal 17.3 g 14.0 g 50.4 g 1.0 g	290 kcal 13.0 g 10.5 g 37.8 g 0.8 g	じゃが丸 牛乳
14 火	ご飯 肉と野菜のトマト煮 ポテトロッケ 白菜とコーンのごまサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉 じゃが芋・小麦粉・油 ごま・砂糖	鶏肉・豚肉	パセリ・オレシ・玉ねぎ 人参・コーン・きゅうり カットトマト缶・白菜 水菜	乳・小麦	435 kcal 11.4 g 11.3 g 70.3 g 1.1 g	326 kcal 8.6 g 8.5 g 52.7 g 0.8 g	フレンチ トースト 牛乳
15 水	焼きそば ナムル風サラダ チキンナゲット ワカメスープ フルーツ(オレンジ)	中華麺・小麦粉・油 ごま油・片栗粉	豚肉・鶏肉	白菜・人参・コーン チンゲン菜・オレシ キャベツ・もやし・ワカメ	乳・小麦	362 kcal 18.0 g 14.0 g 40.6 g 1 g	272 kcal 13.5 g 10.5 g 30.5 g 0.8 g	お好み 焼き 牛乳

給年栄養目標量		当月平均 給年栄養量			
年齢	エネルギーたんぱく質脂質水分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g
3～5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	390	15.0	12.0	58.4
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	293	11.2	9.0	43.8



献立	11月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・大豆)	エネルギー の目安		おやつ
		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		3～5歳	1～2歳	
						栄養価 kcal	栄養価 kcal	
16 木	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏肉とわかちの甘辛揚げ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉 片栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉 味噌・油揚げ	かぼちゃ・大根・人参 バナナ・長ねぎ	小麦	413 kcal 14.9 g 13.4 g 62.2 g 1.1 g	310 kcal 11.2 g 10.6 g 46.7 g 0.8 g	プリン 牛乳
17 金	ご飯 クリームシチュー 白菜と人参のごまサラダ チキンカツ ヨーグルト	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 ごま・パン粉・小麦粉	牛乳・鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・白菜 コーン	乳・小麦	415 kcal 14.1 g 14.1 g 59.1 g 1.4 g	311 kcal 10.6 g 10.6 g 44.3 g 1.1 g	おせんべい おクッキー 牛乳
18 土	ボーカカレーライス きゅうりとコーンのサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油 砂糖	豚肉・牛乳	きゅうり・コーン・りんご 玉ねぎ・人参	乳・小麦	414 kcal 12.2 g 10.4 g 65.9 g 1.4 g	311 kcal 9.2 g 7.8 g 49.4 g 1.1 g	おせんべい 牛乳
20 月	ご飯 肉じゃが お豆腐とわかめのサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚げ ヨーグルト・豆腐	コーン・もやし・大根 玉ねぎ・人参・水菜 ワカメ	乳・小麦	366 kcal 15.3 g 10.7 g 61.9 g 1.0 g	290 kcal 11.5 g 8.0 g 46.4 g 0.8 g	じゃが丸 牛乳
21 火	ひじきご飯 チキンカツ ブロッコリーと大根のおかふ和え すまし汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉	花かつお・鶏肉・油揚げ 豆腐	チンゲン菜・トマト・ひじき ブロッコリー・人参・大根 バナナ・玉ねぎ・長ねぎ ワカメ	小麦	362 kcal 13.2 g 11.0 g 50.9 g 0.9 g	272 kcal 9.9 g 8.3 g 38.2 g 0.7 g	フレンチ トースト 牛乳
22 水	肉と野菜のうどん きつま芋の甘露 チキンカツ フルーツ(オレンジ)	うどん・きつま芋 砂糖・パン粉・小麦粉	豚肉・油揚げ	しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・オレシ 大根・小松菜	乳・小麦	356 kcal 13.3 g 12.4 g 49.4 g 1.2 g	267 kcal 10.0 g 9.3 g 37.1 g 0.9 g	お好み 焼き 牛乳
24 金	カレーライス ポテトロッケ 白菜と人参のごまサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・じゃが芋・ごま	豆乳・豚肉・鶏肉	人参・コーン・白菜 ブロッコリー・玉ねぎ オレシ	乳・小麦	461 kcal 15.4 g 14.7 g 64.6 g 1.5 g	346 kcal 11.6 g 11.0 g 48.5 g 1.1 g	おせんべい おクッキー 牛乳
25 土	豚丼 ほうれん草とコーンのごま和え みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖・ごま	豚肉	玉ねぎ・キヌサヤ ほうれん草・人参 コーン・大根・長ねぎ オレシ	乳・小麦	353 kcal 14.7 g 7.9 g 54.2 g 1.2 g	265 kcal 11.0 g 5.9 g 40.7 g 0.9 g	おせんべい 牛乳
27 月	ご飯 豚肉と豆腐の中巻煮 もやしとわかめのサラダ 中華スープ フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	豚肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参 生巻・長ねぎ・白菜 りんご・ワカメ・もやし	小麦	386 kcal 17.3 g 14.0 g 50.4 g 1.0 g	290 kcal 13.0 g 10.5 g 37.8 g 0.8 g	じゃが丸 牛乳
28 火	ご飯 肉と野菜のトマト煮 ポテトロッケ 白菜とコーンのごまサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉 じゃが芋・小麦粉・油 ごま・砂糖	鶏肉・豚肉	パセリ・オレシ・玉ねぎ 人参・コーン・きゅうり カットトマト缶・白菜 水菜	乳・小麦	435 kcal 11.4 g 11.3 g 70.3 g 1.1 g	326 kcal 8.6 g 8.5 g 52.7 g 0.8 g	フレンチ トースト 牛乳
29 水	焼きそば ナムル風サラダ チキンナゲット ワカメスープ フルーツ(オレンジ)	中華麺・小麦粉・油 ごま油・片栗粉	豚肉・鶏肉	白菜・人参・コーン チンゲン菜・オレシ キャベツ・もやし・ワカメ	乳・小麦	362 kcal 18.0 g 14.0 g 40.6 g 1 g	272 kcal 13.5 g 10.5 g 30.5 g 0.8 g	お好み 焼き 牛乳
30 木	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏肉とわかちの甘辛揚げ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉 片栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉 味噌・油揚げ	かぼちゃ・大根・人参 バナナ・長ねぎ	小麦	413 kcal 14.9 g 13.4 g 62.2 g 1.1 g	310 kcal 11.2 g 10.1 g 46.7 g 0.8 g	プリン 牛乳

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくするための目安です。
 ※香辛料や正油・みそなどの調味料は3色食品群に分類されない為、記載していません。
 ※都合により、献立を変更する場合がございます。