

11月の献立表

日	曜日	10時の おやつ	献立	3時の おやつ	エネルギー kcal	蛋白 g	脂肪 g	主な食材
1	水	バナナ	めかじきのチリソース ほうれん草とコーンのソテー	五目豆 牛乳 お好み焼き	561 649	27.5 34.1	18.4 23.0	かじき 豚肉 人参 ほうれん草 卵 キャベツ こねぎ 長芋
2	木	ゼリー	麦ごはん ゆで卵	ハヤシ かぶのサラダ 牛乳 スチームチーズケーキ	572 666	19.8 23.9	23.3 29.2	豚肉 玉葱 じゃが芋 卵 かぶ ツナ 人参 胡瓜 チーズ
3	金		文化の日					
4	土	チーズ	コッペパン ほうれん草とベーコンのスープ	バナナ 牛乳 きなこせんべい	625 704	16.0 15.3	30.0 32.1	チーズ ばん バナナ 牛乳 きなこせんべい
6	月	麦茶 せんべい	一口カツ りんごのコールスローサラダ	かぼちゃの煮付け 牛乳 カル鉄おにぎり	574 675	19.6 24.2	15.8 18.1	豚ヒレ 卵 人参 りんご 小松菜 ひじき
7	火	麦茶 カルテツウエハース	和風ハンバーグ スパゲティソテー	こまつなの土佐あえ ポテトのミルク煮	428 512	16.9 21.1	12.2 13.6	豚挽肉 豆腐 ひじき 卵 玉葱 小松菜 もやし 人参 ビーマン
8	水	ヨーグルト	鮭のマヨネーズ焼き 切干大根煮	豚汁 バナナ 牛乳 セサミクッキー	584 687	24.6 29.0	19.5 24.7	鮭 玉葱 豚肉 大根 人参 葱 しめじ 豆腐 さつま揚げ
9	木	麦茶 ブルーン	豆腐の中華煮 キャベツの塩昆布和え	チクワのもみじ揚げ 牛乳 芋ようかん	482 572	18.1 22.5	14.7 18.4	豚肉 豆腐 人参 筍 青梗菜 竹輪 卵 キャベツ さつまいも
10	金	麦茶 かぼちゃポーロ	玄米ごはん 春雨汁 豚肉のみそ焼き 和え	みかん ブロッコリーのごま酢 牛乳 チーズサンド	434 520	22.0 27.8	14.7 16.3	人参 じゃが芋 玉葱 春雨 卵 豚肉 ブロッコリー ツナ 胡瓜
11	土	チーズ	みそうどん バナナ	ゆで卵 牛乳 小魚ぼんせん	371 368	15.0 14.1	15.1 13.0	チーズ うどん 人参 油揚げ 玉葱 小松菜 葱 卵 バナナ
13	月	ヨーグルト	鶏肉のオニオンマト煮 粉ふき芋	野菜ソテー 牛乳 りんご入り蒸しパン	499 599	19.9 23.2	14.4 18.2	鶏肉 玉葱 人参 もやし じゃが芋 レーズン
14	火	麦茶 せんべい	豚肉のしょうが焼き 生揚げのみそ炒め	マカロニサラダ 牛乳 みかん	499 582	19.6 24.4	20.8 24.3	豚肉 玉葱 青梗菜 胡瓜 人参 生揚げ ビーマン
15	水	麦茶 ブルーン	めかじきの煮魚 れんこんいため煮	切干大根の味噌汁 みかん 牛乳 子供洋食	439 518	20.1 25.0	12.5 15.6	かじき 切干大根 人参 小松菜 れんこん 豚肉 みかん 葱
16	木	ゼリー	ぎせい豆腐 ブロッコリーマヨネーズ	大根とツナの煮物 牛乳 ブルーングッキー	500 584	18.4 22.3	16.7 21.1	豆腐 鶏挽肉 玉葱 人参 小松菜 ひじき 卵 大根
17	金	麦茶 クラッカー	玄米ごはん ほうれん草と高野豆腐の和え物	ミートオムレツ いり鶏 ヨーグルトあえ	455 515	17.9 21.9	16.3 17.9	卵 豚挽肉 玉葱 鶏肉 筍 人参 ごぼう ほうれん草 高野豆腐
18	土	麦茶 野菜ウエハース	コッペパン コーンポタージュ	みかん 牛乳 ベビードーナツ	621 709	13.2 14.9	29.9 33.9	こっぺぱん みかん 牛乳 べびーどーなつ
20	月	ヨーグルト	麦ごはん ゆで卵	チキンカレー わかめサラダ 牛乳 バナナケーキ	570 679	18.7 21.7	21.6 27.2	鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ 卵 わかめ キャベツ 胡瓜 しらす
21	火	バナナ	ポークケチャップ 小松菜と人参のお浸し	ひじき煮付け 牛乳 ソフトラスク	495 565	18.5 22.5	17.4 21.8	豚肉 玉葱 ビーマン ひじき 人参 油揚げ 小松菜
22	水	麦茶 たまごポーロ	鮭の塩焼き 春雨の酢の物	クリームシチュー みかん 牛乳 きなこぼう	542 632	27.7 33.6	16.4 20.1	鮭 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 コーン 春雨 胡瓜 もやし
23	木		勤労感謝の日					
24	金	チーズ	チキンクラッカー揚げ 生揚げ甘辛煮	ポテトサラダ ヨーグルト カルテツウエハース	555 631	23.7 25.5	24.3 26.2	鶏肉 卵 じゃが芋 胡瓜 人参 生揚げ ヨーグルト ウエハース
25	土	麦茶 せんべい	ツナのスパゲッティ みかん	きゅうりの塩昆布 牛乳 ほうれん草ドーナツ	387 395	12.2 13.4	15.3 15.2	スパゲッティ 人参 玉葱 ビーマン ツナ 胡瓜
27	月	麦茶 カルテツウエハース	肉団子甘辛煮 ほうれん草の味噌マヨあえ	里芋煮付 牛乳 手作りおこし	516 629	15.9 20.3	18.2 21.6	豚挽肉 人参 玉葱 卵 里芋 ほうれん草 こめはぜ
28	火	りんご	鶏肉の照焼 大根と胡瓜の塩もみ	いり豆腐 牛乳 ひじきおにぎり	538 650	23.0 29.1	17.9 22.2	鶏肉 豆腐 豚挽肉 じゃが芋 卵 人参 大根 胡瓜 牛乳 ひじき
29	水	みかん	鮭のごまみそ焼き がんもどき煮	パンプキンサラダ すいとん 牛乳	511 614	23.1 28.8	17.0 21.4	鮭 かぼちゃ 玉葱 胡瓜 卵 豚肉 しめじ 人参 白菜
30	木	麦茶 せんべい	カレーピラフ 野菜スープ	ホキのフライ みかん 麦茶 アップルケーキ	448 509	14.4 17.7	14.6 16.5	玉葱 人参 ビーマン 豚挽肉 ほき 卵 もやし