

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	金	バナナ	肉団子甘辛煮 ツナと胡瓜の和え物	野菜炒め みかん	牛乳 さつまいも入蒸しパン	541 624	18.2 22.7	14.9 19.0	豚挽肉 人参 玉葱 卵 胡瓜 キャベツ もやし ビーマン
2	土	麦茶 野菜ウエハース	コッペパン ソーセージ	牛乳	麦茶 きなこせんべい	590 671	15.3 16.9	29.5 33.5	野菜ウエハース ぼん 牛乳 ソーセージ せんべい
4	月		振替休日						
5	火	麦茶 ブルーーン	豆腐の中華煮 ほうれん草のごまあえ	紅白煮 みかん	牛乳 野菜サンド	478 568	16.8 20.9	15.7 19.5	豚肉 豆腐 人参 筍 青梗菜 じゃが芋 ほうれん草 胡瓜
6	水	麦茶 ビスケット	玄米ごはん 生揚げそぼろ煮	ツナ入り厚焼き卵 五彩サラダ バナナ	牛乳 セサミクッキー	539 632	20.7 25.8	24.2 28.2	人参 玉葱 ツナ 卵 生揚げ 豚挽肉 キャベツ 竹輪 胡瓜
7	木	ヨーグルト	一口カツ ブロッコリー磯和え	五目きんぴら りんご	麦茶 じゃこおにぎり	432 510	17.0 19.1	9.8 12.3	豚ヒレ 卵 ごぼう 人参 小松菜 ブロッコリー
8	金	麦茶 せんべい	鮭のカレーパン粉焼き 大根と胡瓜の塩もみ	豆腐と野菜のすまし汁 みかん	ヨーグルト ウエハース	397 463	18.8 22.7	11.8 13.8	鮭 豆腐 人参 葱 小松菜 えのき 大根 胡瓜 みかん
9	土	麦茶 たまごボーロ	スパゲッティ バナナ	きゅうり	牛乳 きなこぼう	386 401	13.5 14.7	10.8 11.4	スパゲッティ 人参 玉葱 ビーマン コーン 胡瓜 バナナ
11	月	チーズ	玄米ごはん 鉄骨サラダ	鶏肉の照焼 里芋煮付 オレンジ	牛乳 コーンフレーク レーズン	510 596	20.4 23.0	19.2 20.6	鶏肉 ひじき しらす 切干大根 胡瓜 キャベツ 人参 里芋
12	火	麦茶 ブルーーン	豆腐ナゲット キャベツおかかあえ	切干大根煮付け みかん	牛乳 ツナ入蒸しパン	530 631	18.5 23.0	16.8 21.2	豆腐 鶏挽肉 玉葱 人参 卵 油揚げ キャベツ
13	水	バナナ	鮭の塩焼き ブロッコリー浸し	クリームシチュー りんご	牛乳 ごませんべい	493 556	25.5 31.3	14.0 17.9	鮭 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 ブロッコリー りんご
14	木	麦茶 クラッカー	ブルコギ風 にんじんの甘煮	チンゲン菜のナムル バナナ	牛乳 お好み焼き	531 630	20.4 25.1	19.0 21.9	豚肉 なら 人参 玉葱 青梗菜 油揚げ もやし 卵 キャベツ
15	金	麦茶 ビスケット	麦ごはん ゆで卵	カレー わかめサラダ りんご	麦茶 赤飯	493 625	14.0 19.2	14.3 16.2	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 卵 わかめ 胡瓜 しらす
16	土	麦茶 ウエハース	付け合わせパン バナナ	牛乳	麦茶 お魚せんべい	338 369	9.7 10.6	12.4 13.0	食パン ジャム 牛乳 バナナ せんべい
18	月	チーズ	ポークケチャップ ほうれん草サラダ	ソーセージスープ みかん	牛乳 和風スパゲティ	485 565	22.1 24.4	17.6 18.6	豚肉 玉葱 ビーマン じゃが芋 人参 ほうれん草 もやし 胡瓜
19	火	みかん	鶏肉の変わり焼き 切り昆布とちくわの煮物	ブロッコリーサラダ	牛乳 ビスケット	485 551	20.1 23.6	19.7 23.2	鶏肉 ブロッコリー 卵 人参 昆布 竹輪 ビーマン
20	水	麦茶 たまごボーロ	ししゃもの素揚げ 切干大根煮	けんちん汁 みかん	牛乳 芋ようかん	418 502	13.8 17.3	12.1 15.2	ししゃも 豆腐 里芋 人参 ごぼう 大根 葱 さつまいも
21	木	麦茶 ブルーーン	玄米ごはん 粉ふき芋	ハンバーグ 野菜ソテー りんご	すいとん	563 674	20.1 24.6	17.7 22.6	豚挽肉 人参 玉葱 卵 じゃが芋 キャベツ もやし 豚肉 白菜
22	金	麦茶 クラッカー	ツナとにらのオムレツ キャベツの塩昆布和え	いり鶏 バナナ	牛乳 きな粉クリームサンド	482 568	17.7 22.0	20.3 23.4	卵 なら 鶏肉 筍 人参 ごぼう キャベツ ツナ こんにゃく
23	土		勤労感謝の日						
25	月	ゼリー	めかじきの人参味噌煮 ビーマン炒め煮	ニラ玉スープ ポテトサラダ	りんご チーズ	434 516	18.1 22.0	15.7 19.5	かじき 人参 卵 なら 胡瓜 豆腐 ビーマン じゃが芋
26	火	麦茶 かぼちゃボーロ	豚肉のカレーソテー 物 ブロッコリーごまあえ	さつまいもとレンコンの煮物 みかん	牛乳 小魚スナック	469 565	20.1 25.0	19.3 22.0	豚肉 玉葱 さつまいも 卵 れんこん 人参 ブロッコリー
27	水	麦茶 せんべい	玄米ごはん ひじき煮付け	鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ バナナ	牛乳 ブルーンクッキー	506 615	18.9 23.9	21.5 26.6	鶏肉 ひじき 人参 油揚げ ツナ キャベツ 胡瓜 卵
28	木	バナナ	麦ごはん ゆで卵	きのこ入りカレー 彩りサラダ	牛乳 ごまごま豆腐パン	523 595	16.6 20.3	16.5 20.8	豚肉 じゃが芋 人参 しめじ えのき 玉葱 卵 胡瓜 豆腐
29	金	ヨーグルト	さつまいもご飯 大根と油揚げの味噌汁	ホキのフライ ほうれん草磯和え みかん	麦茶 アップルケーキ	443 522	16.8 19.0	12.6 15.9	さつまいも ほき 卵 油揚げ 大根 わかめ 人参 ほうれん草
30	土	麦茶 たまごボーロ	うどん きゅうり	生揚げごま煮	牛乳 二色せんべい	322 342	12.8 14.7	10.6 11.6	うどん ほうれん草 人参 生揚げ 胡瓜 牛乳 せんべい