

11月献立予定表

日	曜日	10時おやつ	きゅうしょく	3時おやつ	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー タンパク質	脂質 塩分
1	金	麦茶 菓子	チーズコロッケ ツナマカロニサラダ トマト 味噌汁	フルーツヨーグルト	豚肉 チーズ 卵 スキムミルク ツナ わかめ 油揚げ 味噌 ヨーグルト	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん トマト 白菜 バナナ バイン缶 もも缶	438kcal 17.0g	21.4g 1.6g
4	月	振替休日							
5	火	ゼリー	かみかみ献立 かみかみ豆腐ハンバーグ ブロッコリー にんじん甘煮 コンソメスープ	牛乳 原宿ドック	鶏肉 豆腐 ひじき スキムミルク 卵 ベーコン 牛乳	油 パン粉 砂糖 バター 原宿ドック	玉ねぎ ごぼう れんこん ブロッコリー にんじん ピーマン パセリ	432kcal 22.3g	23.0g 1.5g
6	水	牛乳 菓子	鶏肉の照り煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁	牛乳 げんこつドーナッツ	鶏肉 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 卵 スキムミルク	砂糖 大豆油 ごま ミックス粉	しょうが にんじん いんげん ほうれん草 白菜 玉ねぎ	405kcal 25.6g	16.1g 1.9g
7	木	くだもの	さつまいもの酢豚風 春雨スープ ヨーグルト	牛乳 マカロニあべかわ	めかじき ベーコン ヨーグルト 牛乳 きなこ	片栗粉 油 さつまいも 砂糖 春雨 マカロニ ごま	しょうが 玉ねぎ 椎茸 にんじん ピーマン もやし にら	425kcal 22.0g	16.4g 1.4g
8	金	麦茶 菓子	根菜カレー コールスローサラダ くだもの	牛乳 クレープ	豚肉 牛肉 スキムミルク 牛乳	じゃがいも 大豆油 コーン 砂糖 クレープ ルウ	玉ねぎ にんじん れんこん ごぼう グリーンピース にんにく しょうが きゅうり キャベツ オレンジ	423kcal 16.5g	22.6g 1.4g
11	月	牛乳 菓子	豚肉の生姜焼き ブロッコリー トマト けんちん汁	牛乳 フライドポテト	豚肉 豆腐 味噌 牛乳 のり	砂糖 片栗粉 大豆油 里芋 こんにゃく フライドポテト	しょうが ブロッコリー トマト にんじん 大根 ごぼう ねぎ	411kcal 23.0g	22.6g 1.3g
12	火	ヨーグルト	ほうとう風うどん 魚の煮つけ くだもの	牛乳 ホットケーキ(バナナ)	鶏肉 油揚げ めかじき 牛乳	うどん 油 砂糖 ミックス粉 バター	大根 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ しめじ こまつな しょうが いんげん みかん バナナ	426kcal 23.7g	15.1g 2.1g
13	水	麦茶 菓子	肉団子甘酢あん ツナサラダ くだもの	牛乳 せんべい 小魚	豚肉 ひじき 卵 ツナ 牛乳 小魚	パン粉 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ せんべい	玉ねぎ れんこん しょうが さやえんどう きゅうり にんじん キャベツ りんご	434kcal 22.3g	27.9g 1.2g
14	木	牛乳 菓子	炒り豆腐 ひじきサラダ くだもの	牛乳 スイートポテト	豆腐 鶏肉 さつま揚げ 卵 ひじき ツナ 牛乳	大豆油 砂糖 コーン ごま油 ごま スイートポテト	玉ねぎ にんじん グリーンピース 切干大根 ほうれん草 バナナ	428kcal 19.8g	32.9g 1.3g
15	金	麦茶 菓子	七五三祝い献立 赤飯 鶏の竜田あげ ゼリー 中華風コンソメスープ ブロッコリー トマト	牛乳 マラーカオ	あずき 鶏肉 卵 牛乳	米 ごま 片栗粉 油 コーンクリーム ゼリー マラーカオ	しょうが ブロッコリー トマト	613kcal 29.7g	19.2g 1.8g
18	月	牛乳 菓子	魚のバーベキューソース ブロッコリー トマト かみなり汁 ヨーグルト	牛乳 カステラ	カラスガレイ 豆腐 ヨーグルト 牛乳	小麦粉 砂糖 ごま油 じゃがいも カステラ	りんご レモン ブロッコリー トマト 大根 にんじん ごぼう ねぎ	416kcal 24.9g	13.9g 1.8g
19	火	くだもの	特産物献立 (さつま芋) さつま芋のクリーム煮 フレンチサラダ ウインナーソーセージ	牛乳 コーンフレーク	鶏肉 牛乳 ウインナー	大豆油 さつまいも ルウ コーンフレーク	マッシュルーム にんじん 玉ねぎ グリーンピース きゅうり 白菜 りんご	424kcal 18.6g	23.0g 2.5g
20	水	麦茶 菓子	豚丼の具 ポテトサラダ くだもの	牛乳 クッキー	豚肉 ハム 牛乳	こんにゃく 大豆油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ クッキー	玉ねぎ にんじん いんげん きゅうり りんご	430kcal 18.3g	24.0g 1.2g
21	木	牛乳 菓子	生揚げの味噌炒め 華風サラダ くだもの	牛乳 ピザ風じゃこお焼き	生揚げ 豚肉 味噌 ハム 牛乳 スキムミルク しらす チーズ	大豆油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 小麦粉	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり もやし オレンジ ねぎ	407kcal 22.5g	17.8g 1.9g
22	金	ゼリー	和食献立 魚の甘辛ごまだれ 豚汁 おかか和え くだもの	牛乳 さつま芋とりんごの煮しめ	鮭 鰹節 豚肉 豆腐 味噌 牛乳	小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも 蒸しパン粉 さつまいも	ほうれん草 もやし にんじん 大根 ねぎ ごぼう みかん りんご	423kcal 25.8g	13.7g 1.4g
25	月	ヨーグルト	鶏の治部煮 三色ごま和え くだもの	牛乳 秋の味覚! きのこおにぎり	鶏肉 牛乳 油揚げ	米 片栗粉 砂糖 ごま	かぶ にんじん ほうれん草 もやし バナナ えのき しめじ 椎茸	405kcal 23.6g	7.3g 1.7g
26	火	牛乳 菓子	レバーのケチャップ和え 和風サラダ 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 バームクーヘン	豚肉 卵 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	片栗粉 砂糖 ごま油 バームクーヘン	しょうが ピーマン きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ	403kcal 19.6g	19.6g 2.1g
27	水	牛乳 菓子	鯖の味噌煮 具だくさん味噌汁 くだもの	牛乳 フルーツサンド	鯖 味噌 油揚げ 牛乳 ホイップクリーム	砂糖 ごま油 パン	しょうが 大根 こまつな にんじん ごぼう オレンジ みかん缶 もも缶	401kcal 19.8g	22.1g 1.7g
28	木	麦茶 菓子	高野豆腐の卵とじ ごぼうサラダ くだもの	牛乳 タルト	高野豆腐 鶏肉 卵 スキムミルク のり 牛乳	大豆油 砂糖 コーン ごま マヨネーズ タルト	椎茸 にんじん 玉ねぎ グリーンピース ごぼう きゅうり みかん	443kcal 19.2g	24.5g 1.1g
29	金	牛乳 菓子	天ぷら ひじきと大豆の煮もの すまし汁	ジョア せんべい	鶏肉 卵 ひじき 油揚げ 大豆 豆腐 わかめ 鰹節 ジョア	さつまいも 小麦粉 こんにゃく 大豆油 砂糖 片栗粉 せんべい	しょうが にんにく にんじん さやえんどう ねぎ	424kcal 23.4g	16.4g 1.5g
行事食 1		牛乳 菓子	餃子飯 魚の竜田揚げ ブロッコリー トマト けんちん汁	牛乳 フライドさつま	豚肉 鯖 豆腐 味噌 牛乳	米 大豆油 片栗粉 里芋こんにゃく さつまいも	しょうが かんぴょう 椎茸 にら ブロッコリー トマト にんじん 大根 ごぼう ねぎ	620kcal 25.9g	28.4g 1.5g
行事食 2		牛乳 菓子	スパゲティナポリタン ブロッコリーツナサラダ コンソメスープ ゼリー	牛乳 大学芋	豚肉 チーズ ツナ ベーコン 牛乳	スパゲティ 大豆油 マーガリン ごま油 砂糖 コーン ゼリー さつまいも ごま	にんじん 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー パプリカ パセリ	715kcal 21.1g	18.4g 2.2g