

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	黄色の食品	緑の食品	エネルギー タンパク質	脂質 塩分
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1	水	牛乳 菓子	根菜カレー コールスローサラダ くだもの	ジョア せんべい	豚肉 牛肉 スキムミルク ジョア	じゃがいも 大豆油 コーン 砂糖 せんべい 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	409kcal 18.2g	14.4g 1.4g
2	木	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 甘菜 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
3	金	文化の日							
6	月	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 フルーツクリームサンド	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 ホイップクリーム	砂糖 油 ごま パン	しょうが にんじん いんげん ほうれん草 白菜 ねぎ みかん缶 もも缶	404kcal 25.8g	19.9g 1.9g
7	火	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 マフィン	めかじき ベーコン ヨーグルト 牛乳	片栗粉 油 さつまいも 砂糖 春雨 マフィン	しょうが 玉ねぎ 椎茸 にんじん ピーマン もやし りんご	402kcal 18.5g	15.1g 1.5g
8	水	牛乳 菓子	豚肉のマーメレード焼き ブロッコリーツナサラダ けんちん汁	牛乳 大学芋	豚肉 ツナ 豆腐 味噌 牛乳	大豆油 ごま油 砂糖 里芋 こんにやく さつまいも ごま ジャム	ブロッコリー にんじん 大根 ごぼう ねぎ	393kcal 24.0g	18.0g 1.5g
9	木	麦茶 菓子	麻婆豆腐 ナムル 具沢山味噌汁	牛乳 マカロニあべかわ	豆腐 豚肉 味噌 油揚げ 牛乳 きな粉	砂糖 ごま油 片栗粉 マカロニ ごま	ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん 大根 こまつな ごぼう	417kcal 22.4g	22.0g 2.0g
10	金	ヨーグルト	チーズコロッケ ブロッコリー トマト 味噌汁	牛乳 クラッカー	豚肉 チーズ 卵 スキムミルク わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 クラッカー	玉ねぎ ブロッコリー トマト 白菜	437kcal 18.3g	22.8g 1.7g
13	月	麦茶 菓子	肉団子甘酢あん ツナサラダ くだもの	牛乳 コーンフレーク	豚肉 ひじき 卵 ツナ 牛乳	パン粉 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ コーンフレーク	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	442kcal 20.3g	27.2g 1.2g
14	火	牛乳 菓子	ほうとう風うどん 魚の生姜煮 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 卵	うどん 砂糖 ミックス粉 油	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	411kcal 23.7g	12.7g 2.0g
15	水	麦茶 菓子	七五三お祝い献立 赤飯 鶏の竜田あげ 味噌汁 ブロッコリー トマト セリー	牛乳 カステラ	あずき 鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 ごま 片栗粉 油 カステラ セリー	しょうが ブロッコリー トマト かんぴょう こまつな	587kcal 29.0g	15.4g 1.9g
16	木	牛乳 菓子	炒り豆腐 三色ごま和え くだもの	麦茶 秋の味覚!きのおにぎり	豆腐 鶏肉 さつまいも 卵 油揚げ	大豆油 砂糖 ごま 米	玉ねぎ にんじん グリーンピース ほうれん草 もやし バナナ えのき しめじ 椎茸	414kcal 18.5g	13.5g 1.5g
17	金	ゼリー	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 ウインナーソテー	牛乳 クレープ	鶏肉 牛乳 ウインナー	大豆油 さつまいも クレープ ルウ	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	462kcal 18.6g	27.8g 2.2g
20	月	牛乳 菓子	鶏の治部煮 ツナマカロニサラダ くだもの	牛乳 フライドさつま	鶏肉 ツナ 牛乳	片栗粉 マカロニ マヨネーズ 油 さつまいも	かぶ にんじん キャベツ きゅうり オレンジ	407kcal 22.4g	16.0g 1.4g
21	火	くだもの	魚のパーベキューソース ブロッコリー トマト 具沢山味噌汁 ヨーグルト	牛乳 バームクーヘン	カラスガレイ 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	小麦粉 ごま油 砂糖 バームクーヘン	りんご レモン ブロッコリー トマト 大根 こまつな にんじん ごぼう	413kcal 21.5g	19.8g 1.9g
22	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	こんにやく 大豆油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ビスケット	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
23	木	勤労感謝の日							
24	金	麦茶 菓子	和食献立 魚の甘辛ごまだれ 豚汁 おかか和え みかん	牛乳 さつま芋とりんごの蒸しパン	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	433kcal 25.9g	13.7g 1.4g
27	月	牛乳 菓子	ささみフライ ブロッコリー トマト 味噌汁	牛乳 マーラーカオ	鶏肉 卵 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	小麦粉 パン粉 大豆油 マーラーカオ	ブロッコリー トマト 玉ねぎ	390kcal 24.3g	18.3g 1.3g
28	火	ヨーグルト	鯖の味噌煮 かみなり汁 くだもの	牛乳 きなこ揚げパン	鯖 味噌 豆腐 牛乳 きなこ	砂糖 ごま油 じゃがいも パン 大豆油	しょうが にんじん ほうれん草 大根 ごぼう ねぎ バナナ	422kcal 21.0g	20.3g 1.5g
29	水	くだもの	レバーのケチャップ和え 和風サラダ 味噌汁 セリー	牛乳 お好み焼き	豚肉 卵 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 牛乳 桜エビ スキムミルク 鰹節 のり	片栗粉 砂糖 ごま油 ゼリー お好み焼き粉 大豆油 マヨネーズ	しょうが ピーマン きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ	425kcal 21.3g	18.2g 2.5g
30	木	麦茶 菓子	高野豆腐の卵とじ ひじきと大豆の煮もの くだもの	牛乳 タルト	高野豆腐 鶏肉 卵 スキムミルク のり ひじき 大豆 油揚げ 牛乳	大豆油 砂糖 こんにやく タルト	椎茸 にんじん 玉ねぎ グリーンピース さやえんどう オレンジ	405kcal 21.8g	20.9g 1.4g
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 スイートポテト	豚肉 鯖 豆腐 味噌 牛乳	米 大豆油 片栗粉 里芋 こんにやく スイートポテト	しょうが かんぴょう 椎茸 から ブロッコリー トマト にんじん 大根 ごぼう ねぎ	586kcal 25.7g	38.9g 1.4g
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 セリー	牛乳 スイートポテト	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 セリー スイートポテト	にんじん 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー パプリカ パセリ	507kcal 17.9g	29.3g 2.1g