



・平均栄養価						
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分
未満児	484kcal	17.1g	16.2g	72.0g	164mg	2.1g
以上児	561kcal	20.8g	20.1g	79.8g	201mg	2.5g

# 11月献立表



令和6年

日 曜 日	昼食	主な材料と体内での働き			午前おやつ	午後おやつ
		主に植物性の もともと含むもの	まからで得 つくるもの	まからどの 因子を摂るもの		
1 命	ごはん みそ汁 ハムカツ かぶのサラダ みかん	こめ・あぶら・さとう	みそ・はむかつ	はくさい・しめじ・きゃべつ・かぶ・かぶのは・にんじん・みかん	麦茶 せんべい	牛乳 さつま芋と栗のタルト
2 土	焼きうどん 中華スープ 小松菜のナムル バナナ	うどん・あぶら・ほんみりん・とうもろこし・さとう・ごまあぶら	ふたにく	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・びーまん・ほうれんそう・こまつな・もやし・はなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
5 火	ごはん けんちん汁 鰯の西京焼き 小松菜の煮びたし オレンジ	こめ・あぶら・ほんみりん・さとう	とりにく・とうふ・さわら・みそ・なまあげ	だいこん・にんじん・ごぼう・ながねぎ・こまつな・えのき・おれんじ	麦茶 ビスケット	牛乳 お麩のラスク
6 水	カレーうどん 花野菜サラダ りんご	うどん・あぶら・さとう・かたくりこ・まよねーず	とりにく・ろーすはむ	たまねぎ・にんじん・ぶろっこり・かりふらわー・きゅうり・りんご	麦茶 せんべい	牛乳 スイートポテト
7 木	クロワッサン クリームシチュー 鶏肉の照り焼き ツナとキャベツのサラダ バナナ	くろわっさん・じゃがいも・あぶら・ほんみりん・さとう	べーこん・ぎゅうにゅう・とりにく・つな	たまねぎ・にんじん・きゃべつ・きゅうり・はなな	麦茶 ゼリー	麦茶 カレーピラフおにぎり
8 金	ごはん みそ汁 豚肉のチャプチェ 南瓜サラダ セリー	こめ・さとう・ほんみりん・はるさめ・ごまあぶら・まよねーず・ぜりー	みそ・ふたにく・つな	えのき・はくさい・たまねぎ・にんにく・しいたけ・にんじん・びーまん・かぼちゃ・きゅうり	麦茶 せんべい	牛乳 ビスケット
9 土	焼きそば ワカメスープ バナナ	ゆでちゅうかめん・あぶら・とうもろこし	ふたにく・あおのり・わかめ	きゃべつ・にんじん・びーまん・たまねぎ・はなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
11 月	ごはん 野菜スープ 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ バナナ	こめ・おれんじまーれーど・じゃがいも・まよねーず	とりにく・ろーすはむ	きゃべつ・しめじ・いんげん・しょうが・にんにく・きゅうり・にんじん・はなな	麦茶 せんべい	牛乳 きな粉揚げパン
12 火	ごはん 芋煮 五目納豆 胡瓜とカニカマの酢の物 りんご	こめ・さといも・くろこんやく・さとう・ごまあぶら	ぎゅうにく・なつろう・しらすほし・かつおほし・かにかま	ごぼう・ながねぎ・まいだけ・こまつな・もやし・にんじん・きゃべつ・きゅうり・りんご	麦茶 ビスケット	牛乳 マカロニみたらし
13 水	ナポリタン 野菜スープ ツナと大根のサラダ ヨーグルトイチゴソースかけ	すばけてい・ばたー・あぶら・まよねーず・いちごじゃむ・さとう	べーこん・こなちーず・そーせーじ・つな・よーぐると	びーまん・たまねぎ・にんじん・れたす・しめじ・だいこん・きゅうり	麦茶 せんべい	牛乳 蒸しカステラ
14 木	クマさんチキンライス シュリアンスープ 根菜ハンバーグ スパサラ ラフランス	こめ・あぶら・ばんこ・すばけてい・まよねーず	とりひきにく・ぎよくそーせーじ・ふたひきにく・とうふ・ぎゅうにゅう・たまご・ろーすはむ	たまねぎ・ほしぶどう・ぐりんひーず・にんじん・えのき・れんこん・ごぼう・きゅうり・らぶらな	麦茶 ウエハース	りんごジュース 食パンマントースト 
15 金	ぶりかけごはん みそ汁 鮭のパン粉焼き ひじき煮 オレンジ	こめ・まよねーず・ほんこ・あぶら・さとう・ほんみりん	あじかつお・あぶらあげ・みそ・さけ・こなちーず・ひじき・さつまあげ	たまねぎ・こまつな・はせり・にんじん・ほししいたけ・いんげん・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 源氏パイ
16 土	二色丼 みそ汁 バナナ	こめ・さとう・あぶら	とりひきにく・たまご・みそ	しょうが・かぼちゃ・たまねぎ・はなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
18 月	ごはん コンソメスープ ポークカレー ブロッコリーのサラダ オレンジ	こめ・とうもろこし・じゃがいも・あぶら・さとう	ふたにく・すきむみるく	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・ぐりんひーず・にんにく・しょうが・とまと・ぶろっこり・おれんじ	麦茶 せんべい	麦茶 フルーチェせんべい
19 火	ちゃんぽん麺 シューマイ ツナサラダ ゼリー	ゆでちゅうかめん・あぶら・ごまあぶら・さとう・ぜりー	ふたにく・なると・しゆーまい・つな	もやし・きゃべつ・にんじん・にんにく・きゅうり	麦茶 ビスケット	麦茶 ホットドック
20 水	ピピン丼 みそ汁 切干大根の煮物 みかん	こめ・さとう・ほんみりん・あぶら・しろうこま・ごまあぶら・しらたまふ	ふたひきにく・みそ・ちくわ	しょうが・ほうれんそう・もやし・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ・きりほしだいこん・いんげん・みかん	麦茶 せんべい	牛乳 アップルパイ
21 木	ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ 蓮根サラダ りんご	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう・しろうこま・まよねーず	とうふ・みそ・とりにく・ろーすはむ	なめこ・ながねぎ・しょうが・れんこん・きゅうり・にんじん・りんご	麦茶 ゼリー	牛乳 人参ケーキ
22 命	ごはん どさんこ汁 <b>和食の日メニュー</b> 白身魚のもみじ焼き 菊とほうれん草の二色和え バナナ 	こめ・じゃがいも・あぶら・まよねーず・さとう	ふたにく・みそ・ほき	にんじん・もやし・にんにく・ほうれんそう・さくのはな・はなな	麦茶 せんべい	牛乳 ミニドーナツ
25 月	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ オレンジ	こめ・さとう・あぶら・はるさめ・ごまあぶら	みそ・ふたにく・ろーすはむ	こまつな・なす・たまねぎ・しょうが・にんじん・ら・きゅうり・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 マジック
26 火	醤油ラーメン ミートボール もやしの中華和え ゼリー	らーめん・とうもろこし・あぶら・さとう・ごまあぶら・ぜりー	ふたひきにく・みーとほーる・なると	ちんげんさい・きゃべつ・にんにく・もやし・きゅうり・にんじん	麦茶 ビスケット	牛乳 大学芋
27 水	きのこごはん みそ汁 鶏肉のカレー照り焼き 海苔和え りんご	こめ・さとう・ほんみりん	あぶらあげ・みそ・とりにく・きざみのり	しめじ・しいたけ・にんじん・こまつな・なす・たまねぎ・きゃべつ・きゅうり・りんご	麦茶 せんべい	麦茶 お好み焼き
28 木	コッパン コーンクリームスープ コロッケ 海藻サラダ みかん	こっぺん・くりーむ・コーんかん・とうもろこし・ころっけ・あぶら・さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・かいそうらだ	たまねぎ・きゃべつ・きゅうり・にんじん・みかん	麦茶 ウエハース	麦茶 ひじきおにぎり
29 金	ごはん 野菜スープ シーフードカレー ブロッコリーのマリネ バナナ	こめ・じゃがいも・あぶら・とうもろこし・さとう	しーふーどみっくす・すきむみるく・ろーすはむ	たまねぎ・にんじん・ぐりんひーず・にんにく・しょうが・だいこん・だいこんは・ぶろっこり・きゅうり・れもんじる・はなな	麦茶 せんべい	牛乳 クッキー
30 土	五目うどん ブロッコリー バナナ	ほしうどん・あぶら・まよねーず	ふたにく・あぶらあげ	にんじん・ほししいたけ・ながねぎ・ぶろっこり・はなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。  
※和食の日(11/24)のメニューとして11/22に提供します。