

# 11月献立表

## 幼児組

日	曜	献立名	3時おやつ	幼児			
				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1	火	ごはん 白身魚のトマトソース こまつなとウインナーのソテー スパゲティサラダ キャベツのクリームスープ	フルーツコーンフレーク 麦茶	560	22	15.6	1.8
2	水	ごはん 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト 青菜とじゃこのサラダ わかめスープ	フルーツサンド 牛乳	596	23.5	20.5	1.9
4	金	ごはん 千種焼 れんこんきんぴら はくさいのごま酢和え かき 高野豆腐のみそ汁	大学イモ 牛乳	591	22.2	18.7	1.9
5	土	しょうゆラーメン 蒸し餃子 みかん缶 牛乳	おかしジュース	580	20.1	17.3	1.8
7	月	ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ かぼちゃのいとこ煮 オクラ納豆和え 豚汁	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	536	22.7	15.2	1.5
8	火	オムライス ミニコロッケ ほうれん草のおかか和え オレンジ 牛乳	蒸しパン肉まん 麦茶	547	23.0	16.6	1.4
9	水	ごはん 青椒肉絲 しゅうまい 春雨サラダ 牛乳	いちごゼリー せんべい 麦茶	559	33.5	18.0	1.7
10	木	ごはん さんまのしょうが煮 ひじきの炒り煮 コーンサラダ 豆腐のみそ汁	お麩ラスクココア バナナ 牛乳	591	23.7	26.1	2.0
11	金	食パン チキンカツ キャベツソテー 黄桃缶 ブラウンシチュー	さつまいも ご飯おにぎり 麦茶	565	24.4	15.1	2.1
12	土	あんかけうどん ブロッコリーチーズサラダ バナナ 牛乳	プリン ビスコ 麦茶	512	22.3	18.2	1.3
14	月	ジャージャー麺 味付けたまご キャベツの塩昆布あえ トマト 牛乳	焼きおにぎり (おかかごま) 麦茶	590	26.4	16.1	1.6
15	火	ごはん フライドフィッシュ 和風スパゲッティ 海藻サラダ りんご 牛乳	いちごプリン 麦茶 アスパラビスケット	559	23.7	15.0	1.1
16	水	ごはん すき焼き風煮 さつまいもレモン煮 ブロッコリーサラダ なら玉みそ汁	セザミマドレーヌ 牛乳	638	25.3	24.2	2.0
17	木	チキンカレー ウインナー フレンチサラダ 牛乳	ケーキ オレンジ 麦茶	594	21.8	23.5	1.5
18	金	ごはん 家常豆腐 もち米しゅうまい バナナ レタスとカニカマのスープ	ホットケーキ 牛乳	621	27.1	20.3	1.5
19	土	きつねうどん 厚焼き卵 大根サラダ 牛乳	おかし ジュース	506	17.3	17.8	2.2
21	月	ナポリタン イカリングフライ ゆかり和え 牛乳	五目いなり 麦茶	554	23.3	18.9	1.7
22	火	ごはん 親子煮 じゃがいものカレー煮 こまつなのおかか和え バナナ 牛乳	プリン 麦茶 ココアウエハース	562	23.4	16.9	1.5
24	木	ごはん 鮭の照り焼き ちくわの磯辺揚げ かぼちゃサラダ グレープフルーツビー 牛乳	スティックチーズケーキ 麦茶	617	24.7	23.4	1.2
25	金	黒糖パン 豆腐とツナのソース焼き コールスロー トマト クリームシチュー	ひじきおにぎり 麦茶	569	22.9	18.9	2.3
26	土	ソース焼きそば ブロッコリーのおかか和え 黄桃缶 牛乳	バナナケーキ ジュース	550	19.6	13.8	1.4
28	月	ごはん 鶏のから揚げ がんも煮 ほうれん草の磯和え かぶのみそ汁	ミルクスコーン 牛乳	603	27.3	21.7	2.1
29	火	ハヤシライス チーズオムレツ 水菜のサラダ 牛乳	グレープゼリー せんべい 麦茶	609	33.3	21.4	1.9
30	水	ごはん サバのみそ煮 さつまいもの甘煮 おからサラダ ひじきとわかめのすまし汁	ヨーグルトコーンフ レーク 麦茶	567	18.9	20.2	1.7
			<b>11月平均</b> (土曜日除く)	581	24.7	19.3	1.7

※ 使用食材は、国の安全基準に沿ったものを入荷、納入しております。  
 ※ 食材の入荷状況により、メニュー内容が一部変更となる場合がございます。  
 ※ アレルギーのあるお子様にはアレルギー対応食で提供させていただいております。  
 ※ 令和4年度の給食栄養目標量：乳児（エネルギー：470kcalタンパク質：18g）幼児（エネルギー：570kcalタンパク質：20g）