

令和3年 11月 昼食献立表

日付	10時おやつ	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月	牛乳	さんまご飯、五目豆、きのこのサラダ、みかん、もやしと焼きのり味噌汁	◎小麦粉、米、◎マヨネーズ、砂糖、ごま油、◎砂糖	◎牛乳、◎豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、◎プチダノン、◎バター、◎黒ゴマ	みかん、大豆もやし、◎ほうれんそう、しめじ、レタス、にんじん、ごぼう、トマト、焼きのり、こんぶ(煮物用)、こんぶ(だし用)、にんにく、うめ干し、しそ、ひじき	ケーキサレ、牛乳
02火	プチダン	ご飯、れんこんハンバーグ、かぼちゃサラダ、りんご、みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、マヨネーズ、パン粉、さつまいも、砂糖、油、◎さつまいも、◎薄力粉	◎牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、◎プチダノン、◎バター、◎黒ゴマ	りんご、れんこん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん	さつまいもクッキー、牛乳
03水	牛乳、野菜スティック	御飯、えびフライ、コールスローサラダ、パイナップル、すまし汁(大根・ほうれん草)	米、◎砂糖、油、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、◎卵、◎バター、えび	パイナップル、キャベツ、ほうれんそう、◎にんじん、きゅうり、にんじん	手作りプリン、麦茶
04木	牛乳	みそラーメン、餃子、きゅうりの中華風サラダ、バナナ	ゆで中華めん、◎食パン、◎マヨネーズ、はるさめ、砂糖、ごま油、油	◎牛乳、ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、ハム、◎しらす干し、◎粉チーズ、◎ジョア	バナナ、根切りもやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、◎あおのり	しらすトースト、ジョア
05金	バナナ	ハンバーガー、オーロラサラダ、あんぱんまんポテト、オレンジ、野菜ジュース	ロールパン、パン粉、卵抜きマヨネーズ、油、片栗粉	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、豆乳	野菜ジュース、◎バナナ、オレンジ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、たまねぎ、レタス	原宿ドック(チーズ味)、牛乳、教育昆布
06土	牛乳	ふりかけ御飯、タンドリーカジキ、フレンチサラダ、グレープフルーツ、チンゲンサイスープ	米、◎パイ皮、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、◎豚ひき肉、ツナ油漬缶、卵抜きベーコン	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、◎たまねぎ、にんにく、しょうが	ミートパイ、牛乳
07日	牛乳	ソース焼きそば、ささ身サラダ、りんご、みそ汁(たまねぎ・あげ)	焼きそばめん、◎フライドポテト、油、◎油、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏ささ身、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	りんご、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、あおのり	フライドポテト、牛乳
08月	牛乳	御飯、鶏のから揚げ、春雨サラダ、柿、中華スープ(きくらげ)	米、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉	かき、根切りもやし、きゅうり、にんじん、えのきたけ、にんにく、しょうが、黒きくらげ	三色ゼリー、カル鉄サブレ、麦茶
09火	プチダン	御飯、さばのなめこ御和え、ひじきの煮物、パイナップル、豚汁(非常食)	米、◎ホットケーキ粉、◎マーガリン、糸こんにやく、◎砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖	◎牛乳、さば、◎調整豆乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎ベーコン、油揚げ、◎プチダン	パイナップル、だいにん、にんじん、なめたけ、◎コーン缶、みつば、ねぎ、ごぼう、さやえんどう、切り干しだいこん、ひじき、しょうが	ベーコンとコーンのパンケーキ、牛乳
10水	牛乳、うの花揚げ	鮭ときのこの和風スバゲティ、ブロッコリーのサラダ、オレンジ、ポトフスープ	スバゲティ、◎小麦粉、◎上新粉、◎粉糖、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎牛乳、さけ、ウインナー、◎バター、◎きな粉、◎バター、◎ごま	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、かぶ、しめじ、えのきたけ、ピーマン、コーン缶、にんにく、焼きのり	きな粉のポールクッキー、牛乳
11木	牛乳	ハヤシライス、ポテトサラダ、ヨーグルト、レタスのスープ	米、じゃがいも、乱切りカット冷凍、◎小麦粉、◎砂糖、マヨネーズ、油	◎牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、◎バター、◎卵、ハム	たまねぎ、にんじん、レタス、マッシュルーム缶、きゅうり、コーン缶	マドレーヌ、牛乳
12金	バナナ	ぶどうパン、スペイン風オムレツ、マカロニサラダ、スティックチーズ、オニオンスープ	ぶどうパン、◎米、マヨネーズ、マカロニ、油	卵、チーズ、◎さけ、豆乳	◎バナナ、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、ピーマン、エリンギ、コーン(冷凍)、◎焼きのり	鮭茶漬、麦茶、教育昆布
13土	牛乳	御飯、生揚げ味噌炒め、キャベツの昆布あえ、キウイフルーツ、すまし汁(わかめ・大根)	米、◎焼ふ、◎砂糖、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン、塩こんぶ、カットわかめ	お麩ラスク、牛乳
14日	牛乳	菜飯、さわらのパン粉焼き、れんこんとハムのサラダ、オレンジ、トマトスープ	米、◎クレープ皮、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油	◎牛乳、◎牛乳、さわら、◎ホイップクリーム、ハム、粉チーズ	オレンジ、れんこん、◎みかん缶、トマト、たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、パセリ、にんにく	クレープ、牛乳
15月	牛乳	散らし寿司、ぶりの照り焼き、きゅうりとわかめの酢みそ和え、みかん、すまし汁(鮭・みずな)	米、◎上新粉、◎砂糖、砂糖、板こんにやく、手まり鮭	◎牛乳、◎牛乳、ぶり、しらす干し、油揚げ、白みそ、でんぶ、ごま	みかん、きゅうり、キャベツ、にんじん、さやえんどう、えのきたけ、きょうな、焼きのり、かんひょう(乾)、干しいたけ、カットわかめ	つるのこもち(乳児はたいやき)、牛乳
16火	プチダン	ご飯、れんこんハンバーグ、かぼちゃサラダ、りんご、みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	◎ゆでうどん、米、マヨネーズ、パン粉、さつまいも、◎天かす、砂糖、油	◎牛乳、豚ひき肉、卵、◎鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、◎プチダン	りんご、れんこん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、◎ねぎ、◎カットわかめ	たぬきうどん、牛乳
17水	牛乳、野菜スティック	クロワッサン、さけのムニエル、大根サラダ、スティックチーズ、コーンポタージュ	◎米、クロワッサン、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、◎油、油	◎牛乳、牛乳、さけ、◎豚肉(肩ロース)、チーズ、◎バター	クリームコーン缶、だいこん、きゅうり、◎きゅうり、たまねぎ、コーン缶、にんじん	肉巻きおにぎり、麦茶
18木	牛乳	御飯、えびフライ、コールスローサラダ、パイナップル、すまし汁(大根・ほうれん草)	米、◎砂糖、油、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、◎卵、◎バター	パイナップル、キャベツ、ほうれんそう、だいこん、きゅうり、にんじん	手作りプリン、麦茶
19金	バナナ	ラーメンバイキング(幼児3種乳児2種)、餃子、きゅうりの中華風サラダ、オレンジ	ゆで中華めん、はるさめ、砂糖、ごま油、油、◎ケーキ	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ぎょうざ(冷凍)、ハム	◎バナナ、オレンジ、根切りもやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
20土	牛乳	ふりかけ御飯、タンドリーカジキ、フレンチサラダ、グレープフルーツ、チンゲンサイスープ	米、◎パイ皮、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、◎豚ひき肉、ツナ油漬缶、卵抜きベーコン	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、◎たまねぎ、にんにく、しょうが	ミートパイ、牛乳
21日	牛乳	カレーリア、コロコロサラダ、キウイフルーツ、ジュリエンススープ	米、◎小麦粉、◎砂糖、小麦粉、油、パン粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、牛乳、◎卵、◎バター、◎ホイップクリーム、◎バター、粉チーズ、鶏もも肉	キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、根切りもやし、マッシュルーム、パセリ	手作りシュークリーム、牛乳
22月	牛乳	ごま塩御飯、鮭じゃが、白和え、柿、みそ汁(なめこ)	米、じゃがいも、◎米、しらす干し、糸こんにやく、砂糖、焼ふ(凍ふ)、油	◎牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	かき、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、なめこ、グリーンピース(冷凍)、◎こんぶ佃煮、◎焼きのり	おにぎり(昆布)、麦茶
23火	プチダン	菜飯、はんぺんのチーズフライ、ツナコーンサラダ、パイナップル、はくさいスープ	米、◎小麦粉、油、フレンチドレッシング(分離型)、◎マーガリン	◎牛乳、チーズサンドはんぺん、ツナ油漬缶、◎プチダン	パイナップル、きゅうり、はくさい、コーン缶、◎いちごジャム、にんじん、たまねぎ、しめじ	スコーン、牛乳
24水	牛乳、うの花揚げ	鮭ときのこの和風スバゲティ、ブロッコリーのサラダ、オレンジ、ポトフスープ	スバゲティ、◎小麦粉、◎上新粉、◎粉糖、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎牛乳、さけ、ウインナー、◎バター、◎きな粉、◎バター、◎ごま	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、かぶ、しめじ、えのきたけ、ピーマン、コーン缶、にんにく、焼きのり	きな粉のポールクッキー、牛乳
25木	牛乳	ハヤシライス、ポテトサラダ、ヨーグルト、レタスのスープ	米、じゃがいも、乱切りカット冷凍、◎小麦粉、◎砂糖、マヨネーズ、油	◎牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、◎バター、◎卵、ハム	たまねぎ、にんじん、レタス、マッシュルーム缶、きゅうり、コーン缶	マドレーヌ、牛乳
26金	バナナ	ぶどうパン、スペイン風オムレツ、マカロニサラダ、スティックチーズ、オニオンスープ	ぶどうパン、◎米、マヨネーズ、マカロニ、油	卵、チーズ、◎さけ、豆乳	◎バナナ、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、ピーマン、エリンギ、コーン(冷凍)、◎焼きのり	鮭茶漬、麦茶、教育昆布
27土	牛乳	御飯、生揚げ味噌炒め、キャベツの昆布あえ、キウイフルーツ、すまし汁(わかめ・大根)	米、◎焼ふ、◎砂糖、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン、塩こんぶ、カットわかめ	お麩ラスク、牛乳
28日	牛乳	プチプリン、鶏のケチャップ煮、ブロッコリーのミモザサラダ、グレープフルーツ、牛乳	ロールパン、マヨネーズ、片栗粉、油、◎グラニュー糖	牛乳、◎牛乳、◎調整豆乳、鶏もも肉、卵、ハム、◎卵	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、ホールトマト缶、赤ピーマン	手作り源氏パイ、まめびよ
29月	牛乳	御飯、鶏のから揚げ、春雨サラダ、柿、中華スープ(きくらげ)	米、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉	かき、根切りもやし、きゅうり、にんじん、えのきたけ、にんにく、しょうが、黒きくらげ	三色ゼリー、カル鉄サブレ、麦茶
30火	プチダン	御飯、さばのなめこ御和え、ひじきの煮物、パイナップル、豚汁	米、◎ホットケーキ粉、◎マーガリン、糸こんにやく、◎砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖	◎牛乳、さば、◎調整豆乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎ベーコン、油揚げ、◎プチダン	パイナップル、だいこん、にんじん、なめたけ、◎コーン缶、みつば、ねぎ、ごぼう、さやえんどう、切り干しだいこん、ひじき、しょうが	ベーコンとコーンのパンケーキ、牛乳

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児	616kcal	21.6g	22.4g	234mg	2.6mg	213μg	0.35mg	0.39mg	40mg
3歳未満児	511kcal	18.7g	19.3g	259mg	2.0mg	193μg	0.29mg	0.41mg	36mg

献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください。



11月になり、秋も一段と深まってきましたね。今月の食育目標は「バランス良く食べましょう」です。子どもは体に、成長のために色々な栄養が必要で、ご飯を主食として肉や魚、野菜・果物、海藻、豆類を組み合わせ、バランスの良い食事を心がけましょう。太字に下線を引いてあるメニューがリクエストメニューです。