

平成30年11月分献立表

(3歳以上児(社福))

日	曜日	昼食	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	御飯 肉野菜炒め 納豆の青菜和え 味噌汁(エノキ・玉葱) フルーツ・りんご	バナナケーキ 牛乳	卵 牛乳 糸飴・豚肉	バター・ひきわり納豆 砂糖 油 澱粉 米	バナナ りんご えのき草 小松菜 納豆 人参 玉葱 キャベツ	581	24.0
2	金	御飯 魚のグリル 付 人参の甘煮 イカリソウ・コンボ・タージェ フルーツ・りんご	水羊羹 牛乳	牛乳 コーンクリーム・粉 チーズ 餅	こしあん 卵・ブドウ油 砂糖 バター 油 小麦 米	コントト きゅうり 人参	559	22.4
5	月	御飯 魚の竜田揚(アジ) 付 ミトト 切 干大根の煮物 味噌汁(玉葱・長葱) フルーツ・りんご	蒸しパン(牛乳) 牛乳	牛乳	餅 白玉 砂糖 油 揚げ 油 澱粉 米	さつまいも りんご 長葱 インゲン 人参 切干大根 トマト	553	20.7
6	火	スパゲティ・ミートソース コール・サラダ 牛蒡の 香りのコンソメスープ フルーツ・りんご	・磯味ポテト 牛乳	牛乳 ウインナー 粉チーズ 豚 挽肉	ジャガイモ 油 バター 砂糖 卵・ブドウ油 スパゲティ	青りんご ほうろく 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	548	21.5
7	水	御飯 鶏肉と大根の炒り煮 モヤシの胡 麻和え 味噌汁(油揚げ・長葱) フルーツ・りんご	いちごミルクプリン 牛乳	牛乳 鶏肉 小間	苺ミルクプリン 油揚げ 砂糖 ゴマ 油 米	長葱 人参 もやし 枝豆 大根	537	20.9
8	木	御飯 肉豆腐 小松菜のお浸し 味噌 汁(里芋・絹粉) フルーツ・バナナ	・マナーズ・トースト 牛乳	牛乳・蒲鉾・豚肉	食パン 里芋 砂糖 白滝 豆腐 米	バナナ 納豆 小松菜 玉葱 人 参 長葱	609	22.7
9	金	ホーカール フレンチサラダ トマトスープ フルーツ・み かん	ゼリー-60(グレープ) 牛乳	牛乳 卵黄 ベーコン ハム 豚肉 押麦	ゼリーぶどう ビーンズ ミックス 砂糖 カレー 油 ジャガイモ 米	みかん きゅうり レタス 人参 玉 葱	574	20.2
10	土	パン シーフード グラタン 付 伊豆 オニオンスープ フルーツ・バナナ	・みたらしお豆腐団子 牛乳	胡麻油 鶏肉 チーズ 牛 乳 ベーコン シーフード MIX	澱粉 豆腐 砂糖 パン粉 バター 小麦	バナナ 人参 しめじ ほうれん草 玉葱	387	17.6
12	月	御飯 麻婆豆腐 中華サラダ 中華スー プ フルーツ・りんご	りんごムース 牛乳	牛乳 胡麻油 豚挽肉	春雨 澱粉 砂糖 豆腐 米	万能葱 人参 きゅうり もやし グリーンピース 長葱	540	20.1
13	火	御飯 ホーカール・トマトソース 茹か いキャベツの 付 トマト風スープ フルーツ・バナナ	・南瓜のココロ味 牛乳	牛乳 ウインナー 卵 豚肉	コンフレク バター 砂糖 油 小麦 米	南瓜 バナナ コーン 白菜 ビーンズ 人 参 キャベツ 玉葱	557	22.2
14	水	御飯 魚の和風ピカタ(かつ) 付 和風 おろしだれ ジャガイモのそぼろ煮 味噌 汁(白菜・わかめ) フルーツ・みかん	杏仁フルーツ 牛乳	牛乳 鶏挽肉 卵 たら	杏仁豆腐 澱粉 砂糖 ジャガイモ 油 小麦 米	桃缶 ミかん 2号 みかん わかめ 白 菜 納豆 トマト 大根	529	23.0
15	木	11月の行事食 赤飯 とり天 付 キャベツゴマ味噌和え すまし汁(手羽 巻) フルーツ・柿	・お祝い紅白ケーキ 麦茶	卵黄 卵・鶏挽肉	パコエッグス 油 バター 小麦 油 澱粉 小麦 砂糖 小麦 米	麦茶 柿 みつば 人参 ほうれん 草 トマト キャベツ	543	19.9
16	金	わかめ御飯 水炊き鍋風 マカロニサラダ 味噌汁(里芋・玉葱) フルーツ・りんご	・じゃがいものお焼き 麦茶	チーズ ツナ 鶏挽肉	卵・ブドウ油 澱粉 ジャガイモ 里芋 米	麦茶 青りんご 玉葱 コーン きゅうり しめじ 人参 長葱 白菜	492	19.8
17	土	玉子サンド ミックスサラダ トマトスープ フルーツ・りんご	おにぎり 麦茶	ウインナー アサヒ ベーコン 卵	ゴマ 米 卵・ブドウ油 ジャガイ モ 芋	麦茶 りんご 玉葱 人参 キャベツ きゅうり	510	16.9
19	月	御飯 魚のオーロラス焼き 付 里芋・ア 大根のサラダ コンソメスープ フルーツ・りんご	・そば飯 麦茶	糸飴 豚挽肉 胡麻油 ソース	焼そば 砂糖 油 里芋 米	麦茶 黄りんご キャベツ 油揚げ コーン 玉 葱 きゅうり 大根	520	18.5
20	火	御飯 揚げ物 付 野菜添え 冬瓜の スープ煮 味噌汁(わかめ・長葱) フルーツ・バナナ	フルーツ・ヨーグルト 牛乳	牛乳 ヨーグルト ハム 卵 豚 挽肉	砂糖 澱粉 油 パン粉 小 麦 豆腐 米	桃缶 バナナ 長葱 わかめ グリーンピ ース トマト きゅうり キャベツ 玉葱	593	20.6
21	水	アジの蒲焼 付 ヒジキ和風サラダ 味噌汁 (モヤシ・麩) フルーツ・りんご	焼き芋 牛乳	牛乳 胡麻油	・かつ内蔵 砂糖 春雨 澱粉 油 小麦 米	さつまいも もやし トマト きゅう り ひじき 長葱	505	18.7
22	木	栗ご飯 干草焼卵(銀あん) 小松菜の 磯和え 味噌汁(玉葱・絹粉) フルーツ・ みかん	ゼリー(青りんご) 牛乳	牛乳 卵 鶏挽肉	澱粉 油 砂糖 ゴマ 米	りんご みかん 納豆 玉葱 小松菜 人参 長葱	560	20.8
24	土	鶏にゅうめん 大学芋 胡瓜の和え物 フルーツ・りんご	・サマ芋あべ川 牛乳	牛乳 ソース 鶏肉	餅 ゴマ 砂糖 油 麩 冷 麦	りんご 大根 きゅうり さつまい も 納豆 長葱	580	23.9
26	月	さつま芋御飯 魚の煮付け 付 お浸 し きんぴらごぼう すまし汁 (トコロ葱・長葱) フルーツ・みかん	蒸しパン 牛乳	牛乳 胡麻油 豚小間 糸飴 ます	ゴマ 油 ゴマ 砂糖 米	みかん 長葱 ・とろろ昆布 (120g) 人参 ゴぼう 玉葱 納豆 大根 さつまいも	556	22.4
27	火	御飯 八宝菜 南瓜のサラダ 春雨スープ フルーツ・バナナ	ブリンアラート 麦茶	卵黄 牛乳 胡麻油 かつお 卵黄・鶏挽肉	プリン 春雨 油 澱粉 米	麦茶 かつお バナナ 万能葱 し めじ きゅうり 南瓜 納豆 人参 玉葱 白菜	525	15.9
28	水	御飯 揚げ物 付 ミックスサラダ 茹 かキャベツとかつのサラダ スープ(かぼ ち) フルーツ・りんご	フライドポテト 牛乳	牛乳 ツナ 鶏挽肉	油 砂糖 卵・ブドウ油 米	青りんご 葉 きゅうり キャベツ MIX ズ 玉葱	541	21.4
29	木	麦飯 秋刀魚の焼き浸し モヤシとわか めの酢味噌和え キノコと豆腐のとろみ汁 フルーツ・りんご	パパロア 牛乳	卵黄 牛乳 鶏肉 さん ま 押麦	バナナ 卵黄 チョコレート 澱粉 豆 腐 砂糖 米	りんご 長葱 かつお しめじ わかめ 人 参 もやし ビーンズ 玉葱	574	22.2
30	金	けんちんうどん 南瓜の甘煮 白菜の しらす和え フルーツ・みかん	・五平餅 麦茶	ソース 豚肉	ゴマ 米 砂糖 油揚げ 里芋 かつお	麦茶 みかん 白菜 南瓜 長葱 人参 ゴぼう 大根	523	16.9

栄養価平均

エネルギー

542kcal

たんぱく質

20.6g

平成30年11月分献立表

(離乳完了(社福))

日	曜日	昼食	午前おやつ	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	御飯 肉野菜炒め 納豆の青菜和え 味噌汁(エキ・玉葱) フルーツ・オレンジ	・ふがし 牛乳	バナナケーキ 牛乳	卵 糸削・豚肉 牛乳	バター・ひきわり納豆 砂糖 油 濃粉 米	バナナ オレンジ えのき豆 小松菜 納豆 人参 玉葱 キャベツ	482	20.0
2	金	御飯 魚のグリル 付 人参の甘煮(伊豆) フルーツ・リンゴ	おせんべい 牛乳	水羊羹 牛乳	コンクリート 粉チーズ 牛乳	こしあん 卵・油 小麦 米	コントト きゅうり 人参	475	18.1
5	月	御飯 魚の竜田揚(アジ) 付 ミノマト 切干大根の煮物 味噌汁(玉葱・長葱) フルーツ・オレンジ	・かぼちゃせんべい 牛乳	蒸しパン(村コ) 牛乳	・あじ 牛乳	村コ 白玉 砂糖 油揚 油 濃粉 米 かぼちゃせんべい	さつまいも オレンジ 長葱 イングリッシュ 人参 切干大根 トマト	455	16.3
6	火	スパゲティ・ミートソース コルスロ・サラダ 牛蒡の香りのコンソメスープ フルーツ・リンゴ	ふかし芋 牛乳	・磯味噌 牛乳	ウインナー 粉チーズ 豚挽肉 牛乳	ジャガ芋 油 バター 砂糖 卵・油 小麦 米	青りんご ほうろく こんにゃく きゅうり キャベツ 人参 玉葱	480	17.5
7	水	御飯 鶏肉と大根の炒り煮 モヤシの胡麻和え 味噌汁(油揚・長葱) フルーツ・リンゴ	ビスケット 牛乳	いちごミルクパン 牛乳	鶏肉小間 牛乳	鶏ミンチ Mix 油揚 砂糖 ゴマ 油 米	長葱 人参 もやし 枝豆 大根	454	17.8
8	木	御飯 肉豆腐 小松菜のお浸し 味噌汁(里芋・絹竹) フルーツ・バナナ	・クラッカー 牛乳	・マヨネーズ トースト 牛乳	・蒲鉾・豚肉 牛乳	食パン 里芋 砂糖 白滝 豆腐 米	コントト 絹竹 小松菜 玉葱 人参 長葱	478	18.8
9	金	ポークカレー フレンチサラダ トマトスープ フルーツ・みかん	おせんべい 牛乳	ゼリー60(グレープ) 牛乳	ネグロ ベーコン ハム 豚肉 押麦 牛乳	ゼリーぶどう ビーンズ Mix 砂糖 小麦 油 ジャガ芋 米	みかん きゅうり レタス 人参 玉葱	527	17.0
10	土	パン シーフード・クラッシュ 付 バイサラダ オニオンスープ フルーツ・バナナ	卵・ロ 牛乳	・みたらしお豆腐団子 牛乳	胡麻油 鶏肉 チーズ ベーコン シーフード Mix 牛乳	濃粉 豆腐 砂糖 パン粉 バター 小麦 卵・ロ	バナナ 人参 しめじ ほうれん草 玉葱	413	18.2
12	月	御飯 麻婆豆腐 中華サラダ 中華スープ フルーツ・リンゴ	・ふがし 牛乳	・リンゴ・ムス 牛乳	胡麻油 豚挽肉 牛乳	春雨 濃粉 砂糖 豆腐 米	リンゴ 缶 万能葱 人参 きゅうり もやし グリンピース 長葱	490	18.9
13	火	御飯 ポークカレー・トマトソース 茹かべつ のサラダ ポトフ風スープ フルーツ・バナナ	・食べる煮干し 牛乳	・南瓜のころも 牛乳	ウインナー 卵 豚肉 牛乳	コンクリート 小麦 砂糖 油 小麦 米	南瓜 バナナ コン 白菜 ビーツ 人参 キャベツ 玉葱	431	14.1
14	水	御飯 魚の和風ピカタ(アジ) 付 和風おろしたれ ジャガ芋のそぼろ煮 味噌汁(白菜・わか) フルーツ・み	おせんべい 牛乳	杏仁フルーツ 牛乳	鶏挽肉 卵 たら 牛乳	杏仁豆腐 濃粉 砂糖 ジャガ芋 バター 小麦 米	桃缶 缶詰2号 みかん わか 白菜 絹竹 トマト 大根	445	18.3
15	木	11月の行事食 赤飯 とり天 付 キャベツ ゴマ味噌和え すまし汁(手羽根) フルーツ・柿	卵・ロ 牛乳	・お祝い紅白クッキー 麦茶	卵黄 卵・鶏肉 牛乳	バナナ Mix 小麦 花魁 ゴマ 油 濃粉 小麦 砂糖 ゴマ 米 卵・ロ	麦茶 柿 みつば 人参 ほうれん草 トマト キャベツ	556	18.3
16	金	わかめ御飯 水炊き鯛風 マカロニサラダ 味噌汁(里芋・玉葱) フルーツ・リンゴ	ビスケット 牛乳	・じゃが芋のお焼き 麦茶	チーズ ツナ・鶏肉 牛乳	卵・油 濃粉 ジャガ芋 里芋 米	麦茶 青りんご 玉葱 コン ぎゅうり しめじ 人参 長葱 白菜	421	16.5
17	土	玉子オムレツ ミックスサラダ トマトスープ フルーツ・オレンジ	・クラッカー 牛乳	おにぎり 麦茶	ウインナー アヲ ベーコン 卵 牛乳	ゴマ 米 卵・油 ジャガ芋 米	麦茶 オレンジ 玉葱 人参 キャベツ きゅうり	432	14.8
19	月	御飯 魚のオーソライズ焼き 付 里芋 ソテー 大根のサラダ コンソメスープ フルーツ・オレンジ	・のりわかめせんべい 牛乳	・そば飯 麦茶	糸削 豚挽肉 胡麻油 ソース さわら 牛乳	焼きそば 砂糖 油 里芋 米 のりわかめせんべい	麦茶 青りんご キャベツ オレンジ コン 玉葱 きゅうり 大根	441	15.4
20	火	御飯 ミチナギ 付 野菜添え 冬瓜のスープ 煮 味噌汁(わか・長葱) フルーツ・バナナ	・食べる煮干し 牛乳	フルーツ・グルト 牛乳	ヨーグルト ベーコン ミチナギ 牛乳	砂糖 濃粉 油 米	桃缶 バナナ 長葱 わか グリーンピース トマト きゅうり	448	14.7
21	水	アジの蒲焼并 ヒジキ和風サラダ 味噌汁(モヤシ・麩) フルーツ・リンゴ	卵・ロ 牛乳	焼き芋 牛乳	胡麻油・あじ 牛乳	・かつお庄内産 砂糖 春雨 濃粉 油 小麦 米 卵・ロ	さつまいも もやし トマト きゅうり ひじき 長葱	428	14.7
22	木	栗ご飯 干草焼卵(銀あん) 小松菜の磯和え 味噌汁(玉葱・絹竹) フルーツ・みかん	ビスケット 牛乳	ゼリー(青りんご) 牛乳	卵 鶏挽肉 牛乳	濃粉 油 砂糖 ゴマ 米	リンゴ みかん 絹竹 玉葱 小松菜 人参 長葱	485	18.1
24	土	鶏にゅうめん 大学芋 胡瓜の和え物 フルーツ・オレンジ	おせんべい 牛乳	・ヤマ芋あべ川 牛乳	ソース 鶏肉 牛乳	村コ ゴマ 砂糖 油 麩 冷麦	オレンジ 大根 きゅうり さつまいも ほうれん草 長葱	491	19.0
26	月	さつまいも御飯 魚の煮付け 付 お浸し きんぴらごぼう すまし汁(トコロコブ・長葱) フルーツ・みかん	・人参せんべい 牛乳	蒸しパン 牛乳	胡麻油 豚小間 糸削 ます 牛乳	ゴマ 油 ゴマ 砂糖 米 にんじんせんべい	みかん 長葱 とろろ昆布 (120g) 人参 ゴボウ 玉葱 絹竹 大根 さつまいも	466	17.9
27	火	御飯 八宝菜 南瓜のサラダ 春雨 スープ フルーツ・バナナ	・クラッカー 牛乳	プリンアラモード 麦茶	卵・鶏肉 豚肉 牛乳	プリン 蒸 春雨 油 濃粉 米	麦茶 村コ フルーツ バナナ 万能葱 しめじ きゅうり 南瓜 絹竹 人参 玉葱 白菜	477	14.7
28	水	御飯 チキンソテー 付 ミックスベジタブル 茹かべつとツナのサラダ スープ(わか) フルーツ・リンゴ	・食べる煮干し 牛乳	万博 牛乳	ツナ・鶏肉 牛乳	油 砂糖 卵・油 油 米	青りんご 葉 きゅうり キャベツ Mix ベジ 玉葱	451	17.4
29	木	麦飯 秋刀魚の焼き浸し モヤシとわかめの酢味噌和え きんぴらと豆腐のともみ汁 フルーツ・オレンジ	卵・ロ 牛乳	バナバロア 牛乳	卵・鶏肉 さんま 押麦 牛乳	バナナ チョコレート 濃粉 豆腐 砂糖 米 卵・ロ	オレンジ 長葱 かつお しめじ わか 人参 もやし ビーツ 玉葱	482	18.8
30	金	けんちんうどん 南瓜の甘煮 白菜のしらす和え フルーツ・みかん	・のりわかめせんべい 牛乳	・五平餅 麦茶	ソース 豚肉 牛乳	ゴマ 米 砂糖 油揚 里芋 がん のりわかめせんべい	麦茶 みかん 白菜 南瓜 長葱 人参 ゴボウ 大根	453	15.1
栄養価平均 エネルギー 465kcal たんぱく質 17.1g									

平成30年11月分献立表

(3歳未満児(社福))

日	曜日	昼食	午前おやつ	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	御飯 肉野菜炒め 納豆の青菜和え 味噌汁(エキ・玉葱) フルーツ・オレンジ	・ふがし 牛乳	バナナケーキ 牛乳	卵 系削・豚肉 牛乳	バター・ひきわり納豆 砂糖 油 濃粉 米	バナナ オレンジ えのき茸 小松菜 絹竹 人参 玉葱 キャベツ	539	22.3
2	金	御飯 魚のグリル付 人参の甘煮 伊りアンサダ ユンホーラージュ フルーツ・リンゴ	おせんべい 牛乳	水羊羹 牛乳	コンクリーム・粉チーズ 林 牛乳	こしあん 炒り油 小麦 米	コントマ きゅうり 人参	526	20.0
5	月	御飯 魚の竜田揚(アジ) 付 ミトマ切干大根の煮物 味噌汁(玉葱・長葱) フルーツ・オレンジ	・かぼちやせんべい 牛乳	蒸しパン(村コ) 牛乳	・あじ 牛乳	村コ 白玉 砂糖 油揚 油 濃粉 米 かぼちやせんべい	さつまいも オレンジ 長葱 インゲン 人参 切干大根 トマト	500	18.0
6	火	スパゲティ・ミートソース コルソーラダ 牛蒡の香りのコンソメスープ フルーツ・リンゴ	ふかし芋 牛乳	・磯味噌ト 牛乳	ウイナー 粉チーズ 豚挽肉 牛乳	ジャガ芋 油 バター 砂糖 炒り油 濃粉 スパゲティ ママ芋	青リ ござろう ユン きゅうり キャベツ 人参 玉葱	510	18.8
7	水	御飯 鶏肉と大根の炒り煮 味噌汁(胡麻和え 味噌汁(油揚・長葱) フルーツ・リンゴ	ビスケット 牛乳	いちごミルクパン 牛乳	鶏卵小間 牛乳	梅ミックス 油揚 砂糖 ゴマ 油 米	長葱 人参 もやし 枝豆 大根	502	19.3
8	木	御飯 肉豆腐 小松菜のお浸し 味噌汁(里芋・絹竹) フルーツ・バナナ	・クラッカー 牛乳	・マヨネーズト 牛乳	・蒲鉾・豚肉 牛乳	食パン 里芋 砂糖 白滝 豆腐 米	コンバナ 絹竹 小松菜 玉葱 人参 長葱	520	20.0
9	金	ボーカカレー フレンチサラダ トマトスープ フルーツ・みかん	おせんべい 牛乳	ゼリー60(グレープ) 牛乳	ホワイ バコン ハム 豚肉 押麦 牛乳	ゼリーぶどう ビーンズミックス 砂糖 油 ガー ジャガ芋 米	みかん きゅうり レタス 人参 玉葱	539	18.7
10	土	パン ソフトクリームバナナアイス フルーツ・バナナ	卵ホーロ 牛乳	・みたらしお豆腐団子 牛乳	胡麻油 鶏肉 チーズ バコン ソフト MIX 牛乳	濃粉 豆腐 砂糖 パン粉 バター 小麦 卵ホーロ	バナナ 人参 しめじ ほうれん草 玉葱	413	18.2
12	月	御飯 麻婆豆腐 中華サラダ 中華スープ フルーツ・リンゴ	・ふがし 牛乳	・リンゴムス 牛乳	胡麻油 豚挽肉 牛乳	春雨 濃粉 砂糖 豆腐 米	リンゴ 缶 万能薬 人参 きゅうり もやし グリンピース 長葱	535	20.1
13	火	御飯 ボーカカレー トマトソース 茹かベツのサラダ ボト風スープ フルーツ・バナナ	・食べる煮干し 牛乳	・南瓜のココロホーロ 牛乳	ウイナー 卵 豚肉 牛乳	コンルーク バター 砂糖 油 小麦 米	南瓜 バナ コン 白菜 ビーツ 人参 キャベツ 玉葱	504	20.1
14	水	御飯 魚の和風ピカタ(アジ) 付 和風おろしだれ ジャガ芋のそぼろ煮 味噌汁(白菜・わか) フルーツ・み	おせんべい 牛乳	杏仁フルーツ 牛乳	鶏挽肉 卵 たら 牛乳	杏仁豆腐 濃粉 砂糖 ジャガ芋 バター 小麦 米	桃缶 ミン缶2号 みかん わか 白菜 絹竹 トマト 大根	489	20.0
15	木	11月の行事食 赤飯 とり天 付 キャベツ ゴマ味噌和え すまし汁(手羽先) フルーツ・柿	卵ホーロ 牛乳	・お祝い紅白クッキー 麦茶	卵黄 卵・鶏卵 牛乳	パネコックス バター 花魁 ゴマ 油 濃粉 小麦 砂糖 ゴマ 米 卵ホーロ	麦茶 柿 みつば 人参 ほうれん草 トマト キャベツ	563	19.5
16	金	わかめ御飯 水炊き鍋風 マカロニサラダ 味噌汁(里芋・玉葱) フルーツ・リンゴ	ビスケット 牛乳	・じゃが芋のお焼き 麦茶	チーズ ヲ 鶏卵 牛乳	炒り油 濃粉 ジャガ芋 里芋 米	麦茶 青リ 玉葱 コン きゅうり しめじ 人参 長葱 白菜	474	18.6
17	土	玉子サンド ミックスサラダ トマトスープ フルーツ・オレンジ	・クラッカー 牛乳	おにぎり 麦茶	ウイナー アリ バコン 卵 牛乳	ゴマ 米 炒り油 ジャガ芋 米	麦茶 オレンジ 玉葱 人参 キャベツ きゅうり	460	15.5
19	月	御飯 魚のオーロラソース焼き 付 里芋 付 大根のサラダ コンソメスープ フルーツ・オレンジ	・のりわかめせんべい 牛乳	・そば飯 麦茶	系削 豚挽肉 胡麻油 ジャガ さわら 牛乳	焼きそば 砂糖 油 里芋 米 のりわかめせんべい	麦茶 青リ キャベツ オレンジ コン 玉葱 きゅうり 大根	486	17.0
20	火	御飯 マチカ 付 野菜添え 冬瓜のスープ 煮 味噌汁(わか・長葱) フルーツ・バナナ	・食べる煮干し 牛乳	フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト バコン マチカ 牛乳	砂糖 濃粉 油 米	桃缶 バナ 長葱 わか グリンピース トマト きゅうり	494	15.8
21	水	アジの蒲焼并 ビジキ和風サラダ 味噌汁(モヤシ・麩) フルーツ・リンゴ	卵ホーロ 牛乳	焼き芋 牛乳	胡麻油・あじ 牛乳	・かつ庄内麩 砂糖 春雨 濃粉 油 小麦 米 卵ホーロ	さつまいも もやし トマト きゅうり ひじき 長葱	469	16.2
22	木	栗ご飯 干草焼卵(銀あん) 小松菜の磯和え 味噌汁(玉葱・絹竹) フルーツ・みかん	ビスケット 牛乳	ゼリー(青りんご) 牛乳	卵 鶏挽肉 牛乳	濃粉 油 砂糖 ゴマ 米	リンゴ みかん 絹竹 玉葱 小松菜 人参 長葱	521	18.7
24	土	鶏にゅうめん 大学芋 胡瓜の和え物 フルーツ・オレンジ	おせんべい 牛乳	・サマ芋あべ川 牛乳	シラス 鶏肉 牛乳	村コ ゴマ 砂糖 油 麩 冷麦	オレンジ 大根 きゅうり さつまいも 胡麻草 長葱	519	20.1
26	月	さつま芋御飯 魚の煮付け 付 お浸し きんぴらごぼう すまし汁(トロコエブ・長葱) フルーツ・みかん	・人参せんべい 牛乳	蒸しパン 牛乳	胡麻油 豚小間 系削 ます 牛乳	ゴマ 油 ゴマ 砂糖 米 にんじんせんべい	みかん 長葱 ・とろろ昆布 (120g) 人参 ゴぼう 玉葱 絹竹 大根 さつまいも	509	19.6
27	火	御飯 八宝菜 南瓜のサラダ 春雨 スープ フルーツ・バナナ	・クラッカー 牛乳	プリンアラモード 麦茶	ウイナー 胡麻油 かつ 卵 濃粉 豚肉 牛乳	プリン 栗 春雨 油 濃粉 米	麦茶 かつ フルーツ バナ 万能薬 しめじ きゅうり 南瓜 絹竹 人参 玉葱 白菜	526	16.7
28	水	御飯 チキンステーキ 付 ミックスベジタブル 茹かベツとオのサラダ スープ(わか) フルーツ・リンゴ	・食べる煮干し 牛乳	フライドポテト 牛乳	ウイナー 鶏卵 牛乳	油 砂糖 炒り油 油 米	青リ わか 葉 きゅうり キャベツ MIXベジ 玉葱	493	19.2
29	木	麦飯 秋刀魚の焼き浸し 味噌汁(わか)の酢味噌和え 味噌汁(豆腐のとろみ汁) フルーツ・オレンジ	卵ホーロ 牛乳	バナパロア 牛乳	ウイナー 鶏肉 さんま 押麦 牛乳	バナパロア チョコレート 濃粉 豆腐 砂糖 米 卵ホーロ	オレンジ 長葱 わか しめじ わか 人参 もやし ビーツ 玉葱	524	19.8
30	金	けんちんうどん 南瓜の甘煮 白菜のしらす和え フルーツ・みかん	・のりわかめせんべい 牛乳	・五平餅 麦茶	シラス 豚肉 牛乳	ゴマ 米 砂糖 油揚 里芋 卵のりわかめせんべい	麦茶 みかん 白菜 南瓜 長葱 人参 ゴぼう 大根	500	17.0

栄養価平均

エネルギー

505kcal

たんぱく質

18.7g

平成30年11月分献立表

(未満・卵厳格禁(社福))

日	曜日	昼食	午前おやつ	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	御飯 肉野菜炒め 納豆の青菜和え 味噌汁(エキ・玉葱) フルーツ・オレンジ	・ふがし 牛乳	バナナケーキ 牛乳	系削・豚肉 牛乳	バター・ひきわり納豆 砂糖 油 濃粉 米	バナナ オレンジ きのこ 小松菜 納豆 人参 玉葱 キャベツ	533	21.8
2	金	御飯 魚のグリル 付 人参の甘煮 伊りアンサダ ユンホ タージュ フルーツ・リンゴ	おせんべい 牛乳	水羊羹 牛乳	コンクリームスープ 粉チーズ 林 牛乳	こしあん 割ブオイル 砂糖 バター 油 小麦 米	コントマト きゅうり 人参	526	20.0
5	月	御飯 魚の竜田揚(7分) 付 ミノマト 切干大根の煮物 味噌汁(玉葱・長葱) フルーツ・オレンジ	・かぼちゃせんべい 牛乳	蒸しパン(村コ) 牛乳	・あじ 牛乳	餅 白玉 砂糖 油揚 油 濃粉 米 かぼちゃ こんにゃく	さつまいも オレンジ 長葱 イナン 人参 切干大根 トマト	500	18.0
6	火	スパゲティミートソース コルソスーパ 牛 蒡の香りのコンソメスープ フルーツ・リンゴ	ふかし芋 牛乳	・磯味噌ト 牛乳	ウインナー 粉チーズ 豚挽肉 牛乳	ジャガ芋 油 バター 砂糖 割ブオイル スパゲティ サラダ	青りんご ほうろく こんにゃく きゅうり キャベツ 人参 玉葱	510	18.8
7	水	御飯 鶏肉と大根の炒り煮 味噌汁の 胡麻和え 味噌汁(油揚・長葱) フルーツ・リンゴ	ビスケット 牛乳	いちごミルクプリン 牛乳	鶏卵小間 牛乳	蜂蜜 ムック Mix 油揚 砂糖 ゴマ 油 米	長葱 人参 もやし 枝豆 大根	502	19.3
8	木	御飯 肉豆腐 小松菜のお浸し 味噌汁(里芋・絹竹) フルーツ・バナナ	・クラッカー 牛乳	・トースト 牛乳	・蒲焼・豚肉 牛乳	食パン 里芋 砂糖 白滝 豆腐 米	コン 3色の王子様 バナナ 納豆 小松菜 玉葱 人参 長葱	498	20.1
9	金	ポークカレー フレンチサラダ トマトスープ フルーツ・みかん	おせんべい 牛乳	ゼリー60(グレープ) 牛乳	ウインナー ベーコン 鶏肉 豚肉 押麦 牛乳	ゼリーぶどう ビーンズ Mix 砂糖 小麦 バター 油 ジャガ芋 米	みかん きゅうり レタス キャベツ 人参 玉葱	550	19.2
10	土	パン シーフード クラッシュ ホバ イラダ オンスープ フルーツ・バナナ	丸ボーロ 牛乳	・みたらしお豆腐団子 牛乳	胡麻油 鶏肉 チーズ ベーコン シーフード Mix 牛乳	濃粉 豆腐 砂糖 バン粉 小麦 食パン	バナナ 人参 しめじ ほうれん草 玉葱	535	22.0
12	月	御飯 麻婆豆腐 中華サラダ 中華スープ フルーツ・リンゴ	・ふがし 牛乳	・リンゴムース 牛乳	鶏肉 胡麻油 豚挽肉 牛乳	春雨 濃粉 砂糖 豆腐 米	リンゴ 佐 万能葱 人参 きゅうり もやし グリンピース 長葱	538	20.6
13	火	御飯 ポークステーキ トマトソース 茹かべツの 揚げ ポトフ風スープ フルーツ・バナナ	・食べる煮干し 牛乳	・南瓜のココロポール 牛乳	ウインナー 豚肉 牛乳	コンフルーク バター 砂糖 油 小麦 米	南瓜 バナナ コン 白菜 ビーマン 人参 キャベツ 玉葱	517	20.5
14	水	御飯 魚のムニエル 付 和風おろしだれ ジャガ芋のそぼろ煮 味噌汁(白菜・わか) フルーツ・みかん	おせんべい 牛乳	杏仁フルーツ 牛乳	鶏挽肉 粉チーズ 卵 牛乳	杏仁豆腐 濃粉 砂糖 ジャガ芋 油 小麦 米	桃缶 ミかん2号 みかん わか 白菜 納豆 トマト 大根	502	20.6
15	木	11月の行事食 赤飯 とり天 付 キャベツ ゴマ味噌和え すまし汁(手羽麩) フルーツ・柿	丸ボーロ 牛乳	・お祝い紅白ウッキー 麦茶	・鶏腿 牛乳	パニョレックス バター 花魁 ゴマ 油 濃粉 小麦 砂糖 ゴマ 米	麦茶 柿 みつば 人参 ほうれん草 トマト キャベツ	554	19.1
16	金	わかめ御飯 水炊き鍋風 マカロニサラダ 味噌汁(里芋・玉葱) フルーツ・リンゴ	ビスケット 牛乳	・じゃが芋のお焼き 麦茶	チーズ 卵・鶏腿 牛乳	割ブオイル 濃粉 ジャガ芋 里芋 米	麦茶 青りんご 玉葱 こんにゃく きゅうり しめじ 人参 長葱 白菜	437	17.3
17	土	サンドイッチ ミックスサラダ トマトスープ フルーツ・オレンジ	・クラッカー 牛乳	おにぎり 牛乳	ウインナー アマリ ーコン 卵 牛乳	ゴマ 米 割ブオイル ジャガ芋 米	オレンジ 玉葱 人参 キャベツ きゅうり	450	16.7
19	月	御飯 魚のオーソワース焼き 付 里芋 揚げ 大根の揚げ コンソメスープ フルーツ・オレンジ	・のりわかめせんべい 牛乳	・そば飯 牛乳	系削 豚挽肉 胡麻油 ジャガ さわら 牛乳	焼きそば 砂糖 油 里芋 米 のりわかめ こんにゃく	青りんご キャベツ オレンジ コン 玉葱 きゅうり 大根	494	19.3
20	火	御飯 揚げ豆腐 付 野菜添え 冬瓜のスープ 煮 味噌汁(わか・長葱) フルーツ・バナナ	・食べる煮干し 牛乳	フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト ベーコン 揚げ豆腐 牛乳	砂糖 濃粉 油 米	桃缶 バナナ 長葱 わか 割ブピース トマト きゅうり	494	15.8
21	水	アジの蒲焼并 ビジキ和風揚げ 味噌汁(味噌・麩) フルーツ・リンゴ	丸ボーロ 牛乳	焼き芋 牛乳	胡麻油・あじ 牛乳	・かつお内巻 砂糖 春雨 濃粉 油 小麦 米	さつまいも もやし トマト きゅうり ひじき 長葱	469	16.3
22	木	栗ご飯 割りんご 小松菜の磯和え 味噌汁(玉葱・絹竹) フルーツ・みかん	ビスケット 牛乳	ゼリー(青りんご) 牛乳	鶏肉 牛乳	バター 小麦 ゴマ 米	リンゴ みかん 納豆 玉葱 人参 小松菜	484	16.0
24	土	鶏にゅうめん 大学芋 胡瓜の和え物 フルーツ・オレンジ	おせんべい 牛乳	・サツマ芋あべ川 牛乳	シラス 鶏肉 牛乳	餅 ゴマ 砂糖 油 麩 冷麦	オレンジ 大根 きゅうり さつまいも 納豆 長葱	519	20.1
26	月	さつまいも御飯 魚の煮付け 付 お浸し きんぴらごぼう すまし汁(トコロ葱・長葱) フルーツ・みかん	・人参せんべい 牛乳	蒸しパン 牛乳	胡麻油 豚小間 系削 ます 牛乳	ゴマ 油 ゴマ 砂糖 米 にんじん こんにゃく	みかん 長葱 ・とろろ昆布 (120g) 人参 ゴぼう 玉葱 納豆 大根 さつまいも	509	19.6
27	火	御飯 八宝菜 南瓜の揚げ 春雨 スープ フルーツ・バナナ	・クラッカー 牛乳	プリンアラモート 牛乳	ウインナー 胡麻油・みじん 豚肉 牛乳	プリン 春雨 油 濃粉 米	バナナ 万能葱 しめじ きゅうり 南瓜 納豆 人参 玉葱 白菜	551	19.4
28	水	御飯 チキンステーキ 付 ミックスベジタブル 茹かべツとツナの揚げ スープ(わか) フルーツ・リンゴ	・食べる煮干し 牛乳	フライドポテト 牛乳	卵・鶏腿 牛乳	油 砂糖 割ブオイル 油 米	青りんご わか ぎゅうり キャベツ MIXベジ 玉葱	493	19.2
29	木	麦飯 秋刀魚の焼き浸し 味噌汁とわかめの酢味噌和え こんにゃくと豆腐のとろみ汁 フルーツ・オレンジ	丸ボーロ 牛乳	パバロア 牛乳	鶏肉 さんま 押麦 牛乳	パバロア チョコレート 濃粉 豆腐 砂糖 米	オレンジ 長葱 わか しめじ わか 人参 もやし ビーマン 玉葱	514	19.8
30	金	けんちんうどん 南瓜の甘煮 白菜のしらす和え フルーツ・みかん	・のりわかめせんべい 牛乳	・五平餅 麦茶	シラス・豚肉 牛乳	ゴマ 米 砂糖 油揚 里芋 かつお のりわかめ こんにゃく	麦茶 みかん 白菜 南瓜 長葱 人参 ゴぼう 大根	482	16.7

栄養価平均

エネルギー

507kcal

たんぱく質

19.0g



11月 食育だより



収穫祭の季節です

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理。彩り豊かな料理には目にもおいしく食欲が増してきます。また、子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えると言われています。

秋の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。



おまたせ！新米です

炭水化物の働き

ごはんなどの炭水化物は、すぐに消化され、ブドウ糖となって血液により全身に行き届く特長があります。脳や筋肉、臓器のエネルギーになる、「ガソリン」の役割を果たすのです。



<11月> 食の行事

- 1日／紅茶の日
- 7日／なべの日



□種まき：水菜・法連草・そら豆・エンドウ

◇苗植え：イチゴ

■収穫：白菜・水菜・小松菜・カリフラワー・ブロッコリー・青梗菜・レタス・春菊・葱・紫蘇・法連草・蕪・大根・里芋・じゃが芋・人参



『味覚』はどうやって作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。

薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。

甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、逆に苦味・酸味は経験により好むようになる味であり、まだ経験の少ない子どもには苦手な味になりやすいのです。

今は味覚が形成される重要な時期。色々な素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。

多くの味の経験が「おいしい！」感覚をつくっていきます。



甘味 ・ 塩味 ・ 旨味 苦味 ・ 酸味

