



# 11 月 献 立 表



日付	乳児 主食	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時のおやつ
				熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料	
1 金	ご飯	鶏肉の照り煮 ひじきのサラダ	278 13.5 12.5	じゃがいも、砂糖 油	鶏肉、ツナ缶、牛乳	きゅうり、人参 切干大根、ひじき	しょうゆ、酢 酒、みりん 塩	セノビーゼリー
2 土	給食室掃除(お弁当・水筒)							
5 火	ご飯	さばの味噌煮 野菜の白和え	330 16.7 17.1	砂糖、マヨネーズ	さば、絹ごし豆腐 赤みそ、白ごま、牛乳	人参、小松菜 切干大根、ひじき	みりん めんつゆ 酒	クリームコンフェ
6 水	パン	ミンチボール さつまいもサラダ もも缶	430 19.5 23.3	さつまいも マヨネーズ パン粉、片栗粉	合ミンチ、チーズ ハム、卵、牛乳	玉葱、人参、きゅうり りんご、もも缶	ケチャップ ウスターソース 塩	チーズ・お菓子
7 木	ご飯	チキンカレー フルーツヨーグルト	413 15.4 17.9	じゃがいも ぎょうざの皮 やまいも マヨネーズ、砂糖	鶏肉、ヨーグルト 生クリーム、ツナ缶 チーズ、牛乳	玉葱、人参 もも缶、パイン缶、キウイ、バナナ キャベツ、紅しょうが	カレールー お好みソース ケチャップ	簡単お好み
8 金	ご飯	鮭のレモン焼き コンソメスープ	370 18.2 19	じゃがいも パン粉	鮭、ベーコン 有塩バター 牛乳	キャベツ、玉葱、人参 レモン、パセリ	コンソメ、塩	スティックパン
9 土	麺	きつねうどん バナナ	539 17.5 15.3	干しうどん	豚肉、油揚げ 牛乳	バナナ、玉葱、人参、葉ねぎ	しょうゆ、塩 みりん いりこだし だし用削り節	お菓子
11 月	ご飯	白身魚のりんごソースかけ 野菜スープ	291 16.5 12.3	マーガリン マヨネーズ、砂糖 サンドパン	カラスカレイ、卵 ウインナー 有塩バター、牛乳	りんご、きゅうり、玉葱 キャベツ、人参、小松菜	コンソメ、酢 しょうゆ、塩	サンドイッチ
12 火	パン	鶏肉のトマトソース煮 ジャーマンポテト	360 16.8 16.1	じゃがいも、油	鶏肉、ベーコン ツナ缶、粉チーズ 有塩バター、牛乳	玉葱、トマトピューレ、ピーマン 人参、しめじ、パセリ	ワイン、コンソメ ケチャップ めんつゆ、塩	炊き込みおむすび
13 水	ご飯	マーボー豆腐 切干大根の酢の物	325 15.1 15.9	砂糖、油、小麦粉	豆腐、ウインナー、卵 合ミンチ、みそ、油揚げ ちりめん、黒・白ごま 牛乳	人参、玉葱、キャベツ、たけのこ 切干大根、きゅうり、えのきたけ 葉ねぎ	酢、しょうゆ めんつゆ、塩 いりこだし 削り節粉	アメリカンドッグ
14 木	ご飯	牛肉甘辛煮 わかめスープ	313 16.6 14.2	砂糖、油、砂糖	牛肉、豚レバー、卵 ベーコン、油、チーズ わかめ、牛乳	玉葱、キャベツ、小松菜、たけのこ 人参、切干大根	白湯スープ ケチャップ しょうゆ	チーズ蒸しパン
15 金	ご飯	納豆すり身揚げ 炒めビーフン キウイ	325 17.9 14.3	ビーフン、油 片栗粉	たら、豚肉、木綿豆腐 挽きわり納豆、卵 牛乳	玉葱、キウイ、キャベツ、人参 にら、ピーマン、葉ねぎ 干ししいたけ	しょうゆ	今川焼
16 土	麺	みそラーメン バナナ	493 18.3 13.8	生中華めん	豚肉、中みそ、かまぼこ 有塩バター、わかめ 牛乳	キャベツ、玉葱、人参、もやし コーン、バナナ	白湯スープ	お菓子
18 月	ご飯	鮭の西京焼き かき玉汁	323 19.4 14.8	マヨネーズ 砂糖、片栗粉	鮭、卵、絹ごし豆腐 白みそ 牛乳	玉葱、えのきたけ、人参、ねぎ	しょうゆ みりん	ホットケーキ
19 火	ご飯	生揚げのそぼろ煮 ワタンスープ	382 16.8 15.5	ワタンの皮 砂糖、油	生揚げ、鶏ミンチ ベーコン、中みそ きなこ、牛乳	玉葱、キャベツ、人参、ピーマン 小松菜	白湯スープ しょうゆ	揚げパン
20 水	パン	ハンバーグ ポテトツナサラダ りんご	428 16.1 22.6	じゃがいも ホットケーキミックス マヨネーズ、砂糖	ツナ缶 クリームチーズ、卵 無塩バター、牛乳	りんご、きゅうり、人参、コーン	ケチャップ ウスターソース 酢、塩	チーズカップケーキ
21 木	ご飯	親子煮 小松菜のごまマヨネーズあえ	336 16.1 17	小麦粉、砂糖 マヨネーズ	鶏もも肉、卵、ちくわ 無塩バター、白ごま 牛乳	小松菜、キャベツ、玉葱 バナナ、人参、葉ねぎ、レモン果汁	しょうゆ いりこだし、塩	バナナケーキ
22 金	ご飯	まぐろの五色揚げ コーンスープ	375 20.7 17	さつまいも、油 砂糖	まぐろ、豚レバー 大豆、ベーコン 牛乳	コーン、玉葱、人参、小松菜	コンソメ しょうゆ ケチャップ、酒	ココアワッフル
25 月	ご飯	肉野菜炒め みそ汁	343 18.7 13.3	砂糖	牛肉、木綿豆腐 中みそ、卵、無塩バター だし用煮干し、牛乳	玉葱、キャベツ、人参、干しぶどう 葉ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ、酢、塩 みりん、しょうゆ カレー粉	乳：カントリークッキー 卵：カントリークッキー いりこ
26 火	ご飯	ドライカレー フルーツヨーグルト	557 18.7 28.2	さつまいも、油 小麦粉、砂糖	合ミンチ、大豆、卵 ヨーグルト、無塩バター 生クリーム、チーズ 牛乳	玉葱、バナナ、人参、もも缶 パイン缶、キウイ	ケチャップ ウスターソース コンソメ みりん、カレー粉	スイートポテト
27 水	パン	クリームシチュー キャベツツナサラダ	389 16.4 14.2	じゃがいも、油 マヨネーズ	豚肉、ツナ缶 チーズ、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、きゅうり 裏ごしコーン、小松菜、コーン	酢、塩	わかめむすび
28 木	ご飯	さんまフライ マカロニサラダ パイン缶	484 16.2 20.8	マカロニ マヨネーズ	卵、ハム、牛乳	パイン缶、きゅうり、人参	塩	プリン
29 金	ご飯	白身魚の磯辺焼き きんぴら	296 17.3 16.4	糸こんにゃく マヨネーズ、砂糖	カラスカレイ、チーズ 豚肉、白ごま、牛乳	玉葱、人参、ごぼう、れんこん 切干大根、あおのり	しょうゆ みりん	チーズ・お菓子
30 土	麺	きのこスパゲティー バナナ	555 17 18.3	スパゲティー 油	ベーコン、卵 有塩バター、牛乳	玉葱、人参、しめじ、えのきたけ 小松菜、しいたけ バナナ	しょうゆ 塩	お菓子

🌸季節を味わう🌸

七五三のお祝いは、無事にその年齢まで育ったことへの感謝と、節目を祝うという意味で始まりました。お祝いの時には、形が「長く伸びている」ことからすこやかな成長と長寿を連想させる千歳飴が食べられるようになり、広まってきました。



