



# 11月献立表

平成30年度

※赤色は10時おやつ、青色は午後おやつ材料

| 日付       | 曜日 | 10時おやつ<br>3歳未満児 | 献立名   | 材料名   |   |   | 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  | 全員               | 栄養価(kcal) |
| 1<br>15  | 木  | 牛乳<br>コーンフレーク   | ご飯<br>厚揚げと大根のそぼろ煮<br>青菜とちりめんのごま和え<br>味付けのり  | 米、片栗粉、砂糖、<br>コーンフレーク                                | 牛乳、厚揚げ、豚肉、<br>チーズ、しょうゆ、しら<br>す干し、いわし(煮干<br>し)、ごま、牛乳                       | だいこん、青菜、にんじ<br>ん、もやし、ごぼう、冷凍<br>グリーンピース、味付けの<br>り、干しいたけ                              | 牛乳<br>菓子<br>チーズ  | 444 510   |
| 2<br>16  | 金  | 牛乳<br>菓子        | ご飯<br>キーマカレー<br>コールスローサラダ<br>りんご            | じゃがいも、米、片栗<br>粉、ケチャップ、砂糖、<br>油、油、小麦粉、砂糖             | 牛乳、豚肉、牛肉、<br>しょうゆ、牛乳  | たまねぎ、りんご、キャバ<br>ツ、にんじん、きゅうり、<br>ピーマン、干しぶどう、に<br>んにく、しょうが、あおのり                       | 牛乳<br>磯部いも餅      | 482 575   |
| 17       | 土  | 牛乳<br>菓子        | ツナサンド<br>牛乳<br>かぶとお豆のスープ<br>もも缶             | 食パン、じゃがいも、マ<br>ヨネーズ                                 | 牛乳、ツナ水煮、鶏<br>肉、大豆水煮、ベーコ<br>ン、牛乳   | もも缶、かぶ、にんじ<br>ん、たまねぎ、キャバ<br>ツ、きゅうり、かぶ・葉   | お茶<br>菓子         | 431 510   |
| 5<br>19  | 月  | 牛乳<br>菓子        | ご飯<br>のっぺい汁<br>魚のカレーじょうゆ焼き<br>ごぼうのごまマヨネーズ和え | 米、小麦粉、さといも、<br>板こんにゃく、砂糖、マ<br>ヨネーズ、マーガリン、<br>砂糖、ごま油 | 牛乳、メルルーサ、厚揚<br>げ、卵、ヨーグルト(無<br>糖)、しょうゆ、ちくわ、脱<br>脂粉乳、ごま、いわし(煮<br>干し)、牛乳     | にんじん、ごぼう、パイ<br>ン缶、キャベツ、きゅう<br>り、葉ねぎ   | 牛乳<br>パンケーキ      | 501 579   |
| 6<br>20  | 火  | 牛乳<br>菓子        | ご飯<br>回鍋肉<br>春雨サラダ<br>梨                     | 米、さつまいも、はるさ<br>め、砂糖、砂糖、油、<br>油、ねりごま、ごま油、<br>片栗粉     | 牛乳、厚揚げ、豚肉、<br>赤味噌、しょうゆ、黒ご<br>ま、しょうゆ、牛乳                                    | キャベツ、梨、もやし、きゅ<br>うり、しめじ、にんじん、ね<br>ぎ、赤ピーマン、ピーマ<br>ン、黒きくらげ、にんにく                       | 牛乳<br>大学芋        | 496 578   |
| 7<br>21  | 水  | 牛乳<br>バナナ       | ご飯<br>クリームシチュー<br>フレンチサラダ<br>手作りふりかけ        | 米、食パン、じゃがい<br>も、油、グラニュー糖、<br>油、砂糖                   | 牛乳、鶏肉、しらす干<br>し、かつお節、牛乳   | キャベツ、はくさい、ク<br>リームコーン缶、たま<br>ねぎ、にんじん、青<br>菜、きゅうり、あおのり、<br>バナナ                       | 牛乳<br>ラスク        | 484 566   |
| 8<br>22  | 木  | 牛乳<br>菓子        | ご飯<br>うま煮<br>白菜のお浸し<br>煮豆                   | 米、じゃがいも、板こんに<br>ゃく、砂糖、油                             | 牛乳、豚肉、金時豆<br>(煮豆)、さつまいも、<br>しょうゆ、かつお節、い<br>わし(煮干し)、牛乳                     | はくさい、だいこん、に<br>んじん、青菜、ごぼう、<br>冷凍グリーンピース   | 牛乳<br>菓子<br>小魚   | 419 510   |
| 9        | 金  | 牛乳<br>菓子        | ご飯<br>きのこのみそ汁<br>かきあげ<br>彩り野菜とごまの和え物        | 米、さつまいも、小麦<br>粉、油                                   | 牛乳、ヨーグルト(無糖)、<br>厚揚げ、えび(むき身)、<br>味噌、ちくわ、いわし(煮<br>干し)、しらす干し、しょう<br>ゆ、ごま、牛乳 | もも缶、みかん缶、パン缶、<br>にんじん、キャベツ、青菜、た<br>まねぎ、もやし、しめじ、えのき<br>たけ、れんこん、冷凍コーン、<br>いんげん、カットわかめ | 牛乳<br>果物のヨーグルト和え | 498 578   |
| 10<br>24 | 土  | 牛乳<br>菓子        | 肉味噌うどん<br>バナナ                               | 干しうどん、砂糖、片<br>栗粉、ごま油                                | 牛乳、鶏肉、大豆水<br>煮、赤みそ、しょうゆ、<br>牛乳  | バナナ、たまねぎ、ほう<br>れんそう、にんじん、干<br>しいたけ、しょうが   | 牛乳<br>菓子         | 424 485   |
| 12<br>26 | 月  | 牛乳<br>一口ゼリー     | ご飯<br>かきたま汁<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>カリフラワーの甘酢味     | 米、コーンフレーク、マ<br>シュマロ、砂糖、砂糖、<br>油、片栗粉、砂糖、一<br>口ゼリー    | 牛乳、さけ、木綿豆<br>腐、卵、バター、味噌、<br>しょうゆ、牛乳                                       | カリフラワー、はくさ<br>い、たまねぎ、キャバ<br>ツ、青菜、にんじん、<br>ピーマン                                      | 牛乳<br>フレークスナック   | 480 568   |
| 13<br>27 | 火  | 牛乳<br>菓子        | ご飯<br>豆乳汁<br>柿なます<br>きざみ昆布のおかか煮             | 米、小麦粉、砂糖、<br>油、砂糖                                   | 牛乳、木綿豆腐、調整豆<br>乳、鶏肉、味噌、油揚げ、<br>卵、バター、しらす干し、<br>いわし(煮干し)、しょうゆ、<br>かつお節、牛乳  | だいこん、はくさい、に<br>んじん、かき、きゅうり、<br>葉ねぎ、刻みこんぶ  | 牛乳<br>ドーナツ       | 516 592   |
| 14<br>28 | 水  | 牛乳<br>菓子        | ご飯<br>タンドリーチキン<br>スパゲティンデー<br>ブロッコリーの塩ゆで    | 米、小麦粉、スパゲ<br>ティー、グラニュー糖、<br>ケチャップ、油                 | 牛乳、鶏肉、ヨーグル<br>ト(無糖)、バター、ベー<br>コン、アーモンドパウ<br>ダー、しょうゆ、牛乳                    | ブロッコリー、たまね<br>ぎ、にんじん、ピーマ<br>ン、しめじ、エリンギ、<br>にんにく                                     | 牛乳<br>アーモンドクッキー  | 519 598   |
| 29       | 木  | 牛乳<br>菓子        | ご飯<br>手作りがんもどき<br>五目和え<br>みかん               | 米、しらたき、油、片栗<br>粉、砂糖                                 | 牛乳、木綿豆腐、大豆<br>水煮、油揚げ、しょう<br>ゆ、ごま、牛乳                                       | みかん、青菜、にんじ<br>ん、もやし、ごぼう、黒<br>きくらげ、ひじき、干し<br>しいたけ                                    | 牛乳<br>菓子         | 421 510   |
| 30       | 金  | 牛乳<br>菓子        | 五目醤油ラーメン<br>キャベツのごま酢和え<br>グリーンポテト           | ゆで中華めん、じゃが<br>いも、米粉、砂糖、油、<br>ごま油、砂糖                 | 牛乳、豚肉、調製豆<br>乳、しょうゆ、なた、し<br>らす干し、ごま、牛乳                                    | キャベツ、もやし、冷凍<br>コーン、にんじん、に<br>ら、きゅうり、葉ねぎ、あ<br>おのり                                    | 牛乳<br>米粉のココア蒸しパン | 482 552   |

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。  
※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。