



11月献立表

2019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 3歳未満児	献立名	材料名			おやつ 全員	栄養価(kcal)	
				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		3歳未満	3歳以上
1 15	金	牛乳菓子	ご飯 魚のカレーじょうゆ焼き さつまいものきなこサラダ ブロッコリーの塩ゆで	米、さつまいも、白玉粉、砂糖、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、しょうゆ、しょうゆ、きな粉、黒ごま、牛乳	ブロッコリー、にんじん、れんこん、ごぼう、いんげん	牛乳 豆腐入り甘辛団子	456	522
2 16	土	牛乳菓子	五目うどん バナナ	干しうどん、ごま油	牛乳、豚肉、油揚げ、しょうゆ、いわし(煮干し)、牛乳	バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、しめじ	牛乳菓子	459	501
18	月	牛乳菓子	ご飯 豚汁 白菜とツナのごま酢和え 味付けのり	米、さつまいも、小麦粉、板こんにゃく、砂糖、マーガリン、油、麩、砂糖	牛乳、豚肉、厚揚げ、味噌、ツナ油漬、卵、脱脂粉乳、ごま、いわし(煮干し)、しょうゆ、牛乳	だいこん、はくさい、青菜、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、味付けのり、カットわかめ	牛乳 プレーンケーキ	521	598
5 19	火	牛乳菓子	ご飯 鶏肉の中華風照り煮 ひじきとちりめん中華サラダ りんご	米、油、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、しらす干し、しょうゆ、牛乳	れんこん、りんご、もやし、にんじん、きゅうり、ひじき	牛乳 れんこんチップス菓子	469	586
6 20	水	牛乳 コーンフレーク	ご飯 豆乳コーンシチュー ブレンチサラダ 手作りふりかけ	米、食パン、じゃがいも、米粉、油、砂糖、コーンフレーク	牛乳、調製豆乳、豚肉、しらす干し、ごま、かつお節、牛乳	キャベツ、クリームコーン缶、はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、いちごジャム、しめじ、あおのり	牛乳 ジャムサンド	487	580
7 21	木	牛乳菓子	ご飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 青菜のお浸し	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、厚揚げ、鶏肉、チーズ、しょうゆ、いわし(煮干し)、かつお節、牛乳	だいこん、青菜、にんじん、ごぼう、冷凍グリーンピース、干しいたけ	牛乳菓子 チーズ	465	515
8 22	金	牛乳菓子	ご飯 みそ汁 魚の塩焼き 切り干し大根のソース炒め	米、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、味噌、豚肉、卵、バター、いわし(煮干し)、かつお節、牛乳	キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、もやし、えのきたけ、カットわかめ、あおのり	牛乳 スイートポテト	534	621
9	土	牛乳菓子	牛乳 ツナサンド 野菜スープ もも缶	食パン、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、ツナ水煮、ベーコン、牛乳	かぶ(葉付き)、もも缶、にんじん、キャベツ、きゅうり	お茶菓子	440	464
11 25	月	牛乳菓子	ご飯 のっぺい汁 鶏肉のごま味噌焼き 柿なます	じゃがいも、米、片栗粉、さといも、砂糖、板こんにゃく、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、厚揚げ、調製豆乳、ちくわ、しょうゆ、しょうゆ、いわし(煮干し)、しらす干し、ごま、味噌、牛乳	だいこん、かき、にんじん、きゅうり、ごぼう、葉ねぎ	牛乳 じゃが団子	513	590
12 26	火	牛乳 蒸し芋	ご飯 手作りがんもどき 五色炒め みかん	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油、油、さつまいも	牛乳、厚揚げ、豚肉、チーズ、ハム、しょうゆ、牛乳	みかん、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、もやし、ごぼう、冷凍コーン、黒きくらげ	牛乳 おかず蒸しパン	522	573
13 27	水	牛乳菓子	ご飯 うま煮 白菜のお浸し 煮豆	米、じゃがいも、小麦粉、板こんにゃく、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、豚肉、金時豆(煮豆)、バター、さつまいも、しょうゆ、かつお節、いわし(煮干し)、牛乳	はくさい、だいこん、青菜、にんじん、ごぼう、しめじ、冷凍グリーンピース	牛乳 ココアクッキー	499	581
14 28	木	牛乳菓子	ご飯 ハヤシシチュー 大根サラダ パン缶	米、じゃがいも、パーム油、マーガリン、ケチャップ、油、砂糖	牛乳、牛肉、牛乳、しょうゆ	たまねぎ、だいこん、にんじん、パン缶、きゅうり、冷凍グリーンピース	牛乳菓子	475	589
29	金	牛乳 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 煮魚 五目和え	米、パイ生地、しらたき、砂糖、グラニュー糖、砂糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、しょうゆ、油揚げ、ごま、牛乳、ヨーグルト(無糖)	青菜、たまねぎ、もやし、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ	牛乳 スティックパイ	448	524
30	土	牛乳菓子	焼きそば かぶのゆかり和え	焼きそばめん、油	牛乳、豚肉、ちくわ、かつお節、しょうゆ、牛乳	かぶ(葉付き)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、葉ねぎ、黒きくらげ、あおのり	牛乳菓子	469	518

※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。