






| 日 曜                | 昼 食 の 献 立 名   | 3時のおやつ                           | 栄養メモ   |
|--------------------|---|----------------------------------|--|
| 1<br>29<br>金       | ごはん 白菜とあさつきのみそ汁<br>鮭のマヨネーズ焼き(玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ) かぶの梅肉和え(きゅうり)  | パンケーキ・麦茶<br>(小麦粉 豆乳 レーズン)        | <p>&lt;旬のもの&gt;<br/>里芋 さつまいも なす しめじ しいたけ かぶ<br/>水菜<br/>いわし かつお 鮭 サンマ さば ししゃも<br/>ぶどう 柿 りんご 栗</p>  <p>献立の中に食べたことがない食物がないか<br/>チェックしてもらい、未摂取であれば事前にご<br/>家庭でお試ください。<br/>ご不明な点がありましたら、担任または栄養<br/>士までお声がけください。</p>  |
| 2<br>16<br>土       | 照り焼き野菜丼(鶏肉 もやし キャベツ 玉ねぎ 人参) 豆腐とコーンのスープ<br>かぼちゃのサラダ(きゅうり 人参 無添加ハム)   | 昆布おにぎり・麦茶                        |  |
| 18<br>月            | ごはん とろろ昆布とあさつきのすまし汁<br>とんちゃん焼き(玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが ごま) ボイルキャベツ(人参)   | えいようかん(非常食)・おせんべい・麦茶             |  |
| 5<br>19<br>火       | ごま塩ごはん(玄米) 里芋と油揚げのみそ汁 カリフラワーの酢みそ和え(人参 きゅうり)<br>手作りさつまいも揚げ(白身魚 鶏肉 ごぼう 人参 ねぎ 豆乳)  | マカロニきなこと・麦茶                      |  |
| 6<br>20<br>水       | 根菜カレーライス(鶏肉 れんこん ごぼう 人参 玉ねぎ さつまいも にんにく しょうが 豆乳)<br>えのきとコーンのスープ 春雨サラダ(人参 キャベツ きゅうり 無添加ハム)  | フルーツポンチ・おせんべい・麦茶<br>(みかん 白桃 パイン) |  |
| 7<br>21<br>木       | ごはん キャベツとまいたけのスープ ベイクドじゃが(パセリ)<br>ポークビーンズ(玉ねぎ 人参 ピーマン ゆで大豆 トマトピューレ ケチャップ ソース)   | じゃこ入り五平餅・麦茶                      |  |
| 8<br>22<br>金       | ふりかけごはん(じゃこ ごま かつお節) なすと油揚げのみそ汁<br>かじきまぐろと大根の煮物 白菜のゆかり和え(人参 きゅうり)   | スコーン・麦茶<br>(小麦粉 豆乳)              |  |
| 9<br>30<br>土       | 三色どんぶり(豚肉 人参 ほうれん草) 大根とワカメのスープ<br>ブロッコリーのサラダ(きゅうり ハム)   | メロンパン・麦茶<br>(パンは乳・卵不使用)          |  |
| 11<br>25<br>月      | ごはん ワカメとねぎのスープ<br>麻婆豆腐(ねぎ 人参 豚肉 ピース にんにく しょうが) 皮むきトマト   | 焼きうどん・麦茶<br>(豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ)     |  |
| 12<br>26<br>火      | ごはん 大根とまいたけのみそ汁<br>鶏肉の南部焼き(ねぎ) キャベツとみかんのサラダ(きゅうり レーズン)  | ツナカレートースト・麦茶<br>(パンは乳・卵不使用)      |  |
| 13<br>27<br>水      | ごはん かぼちゃと玉ねぎのみそ汁<br>豚肉のみそ炒め(玉ねぎ 人参) おからの煮物(人参 しいたけ いんげん ねぎ 油揚げ)   | おさつスティック・麦茶                      |  |
| 14<br>木            | ごはん 芋煮汁(鶏肉 さつまいも 大根 人参 まいたけ 白菜 里芋 豆腐 ねぎ)<br>鮭の磯辺焼き もやしとコーンの中華和え(ワカメ)  | りんご蒸しパン・麦茶<br>(小麦粉 豆乳)           |  |
| 15<br>28<br>金<br>木 | パン ミネストローネ(キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ 無添加ベーコン ピューレ)<br>チキンソテー(パン粉 パセリ) ピーマンのツナ和え(人参 もやし)   | 焼きおにぎり・麦茶<br>(ねぎみそ)              |  |

【11月の平均栄養量】 幼児:熱量510kcal たんぱく質20.1g 脂質14.9g 塩分2.1g

乳児:熱量432kcal たんぱく質17.4g 脂質13.3g 塩分1.7g

※仕入れの都合などにより、献立を変更することがあります。