



11月 献立表



日	曜	献立	熱と力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	日	曜	献立	熱と力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	ご飯 ポークカレー 福神漬け オレンジ	米、じゃがいも、油	豚肉	玉ねぎ、人参、福神漬け、オレンジ	15	金	バターロール ブラウンシチュー バナナ	パン、じゃがいも、油	豚肉	玉ねぎ、人参、バナナ
2	土					16	土				
3	日					17	日				
4	月	振替休日				18	月	ご飯 さわらみそ照り焼き かぼちゃのキッシュ 枝豆	米、砂糖	さわら、みそ、卵、ウインナー、牛乳、チーズ	かぼちゃ、枝豆、バナナ
5	火	ご飯 てりたまチキン丼 バナナ	米、砂糖	鶏もも肉、卵	バナナ	19	火	ドックパン 焼きそば マカロニサラダ ウインナー・レタス	パン、焼きそばめん、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	豚肉、卵、魚肉ソーセージ、ウインナー	キャベツ、人参、ピーマン、きゅうり、レタス、バナナ
6	水	ご飯 ミートボール せん野菜 ひじき大豆煮	米、パン粉、マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、卵、ひじき、大豆水煮	玉ねぎ、キャベツ、レタス、人参、オレンジ	20	水	ご飯 ナゲット せん野菜 野菜の煮物	米、じゃがいも、砂糖、ごま	鶏ひき肉	キャベツ、レタス、大根、人参、油揚げ、ブロッコリー、オレンジ
7	木	黒糖ロール 鮭とポテトのグラタン レタス 三色ゴマサラダ	パン、じゃがいも、ごま、ごまドレッシング	鮭、チーズ、バター、牛乳、ジョア	玉ねぎ、レタス、もやし、ほうれん草、人参、枝豆、コーン缶	21	木	お弁当デー			
8	金	ご飯 チキンカレー 福神漬け りんご	米、じゃがいも、油	鶏もも肉	玉ねぎ、人参、福神漬け、オレンジ	22	金	ご飯 ポークカレー 福神漬け ムース	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉、牛乳	玉ねぎ、にんじん、福神漬け、みかん缶
9	土					23	土				
10	日					24	日				
11	月	ご飯 ささみカツ せん野菜 切り干し大根の煮物	米、パン粉、砂糖、ごま	鶏ささみ、油揚げ	キャベツ、レタス、切り干し大根、人参、しいたけ、オレンジ	25	月	ご飯 鶏のから揚げ せん野菜 ブロッコリーとツナのサラダ	米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、じゃがいも	鶏もも肉、ツナ缶	キャベツ、レタス、ブロッコリー、ミニトマト、コーン缶、みかん
12	火	さつまいもご飯 しゅうまい せん野菜 豚汁	米、さつまいも、ごま、里芋	豚肉、みそ	キャベツ、レタス、大根、人参、ごぼう、りんご	26	火	ご飯 カレイの煮つけ ハッシュドチーズ焼き きゅうりとカニカマの酢の物	米、砂糖、ハッシュドポテト、ごま油、砂糖	カレイ、チーズ、カニカマ	玉ねぎ、きゅうり、カットわかめ、りんご
13	水	ご飯 メルルーサーベーコンマヨ焼き 大根そぼろ煮 ブロッコリードレッシング和え	米、マヨネーズ、砂糖	メルルーサー、ベーコン、豚ひき肉	大根、人参、ブロッコリー、バナナ	27	水	バターロール 具だくさん卵焼き 和風スパゲティ レタス・トマト	パン、じゃがいも、砂糖、スパゲティ	卵、ヨーグルト	人参、ブロッコリー、赤ピーマン、玉ねぎ、小松菜、しめじ、レタス、トマト
14	木	ご飯 キッズピビンバ オレンジ	米、砂糖、ごま、ごま油	豚ひき肉	ねぎ、もやし、人参、ほうれん草、バナナ	28	木	野菜ラーメン みかん	生中華めん	卵	もやし、ほうれん草、人参、みかん
1か月の平均栄養量			エネルギー	350 kcal		29	金	ご飯 きのこカレー 福神漬け バナナ	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、人参、しめじ、福神漬け、バナナ
			たんぱく質	15.1 g							
			脂質	10 g							
			塩分	1.5 g							

- 基本の献立を基に月齢に合わせてメニューや味付け、サイズなどを変更していきます。
- 材料の都合によっては献立を変更する場合があります。