



令和3年11月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
1月	17水	昼食 御飯 秋のみそ汁 白身魚の紅葉焼き インゲンのおかか和え みかん缶	米 さつまいも マヨネーズ、小麦粉、油 砂糖	みそ たら ハム、かつお節	えのきたけ、にんじん にんじん キャベツ、いんげん、にんじん、コーン みかん缶	エネルギー 586KCal たんぱく質 23.1g 脂 質 16.3g カルシウム 205mg
		午後おやつ 牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		
2月	16火	昼食 ロールパン クラムチャウダー 小松菜のサラダ ミートボール フルーツカクテル缶	ロールパン 油 マヨネーズ、ごま 片栗粉、砂糖	ベーコン、あさり ベーコン ミートボール	たまねぎ、キャベツ、にんじん こまつな、もやし フルーツカクテル缶	エネルギー 619KCal たんぱく質 18.2g 脂 質 34.1g カルシウム 253mg
		午後おやつ 牛乳 やわらかサブレ	やわらかサブレ	牛乳		
4月	19金	昼食 味噌ラーメン 餃子 コールスローサラダ パイ缶	中華めん マヨネーズ、砂糖	豚肉 餃子	もやし、にら、にんじん、コーン キャベツ、にんじん パイ缶	エネルギー 469KCal たんぱく質 15.0g 脂 質 10.3g カルシウム 66mg
		午後おやつ お茶・麦茶 焼きおにぎり	焼きおにぎり			
5月	18木	昼食 御飯 みそ汁 チキンカツ チンゲン菜のナムル バナナ	米 砂糖、ごま油	みそ、油揚げ チキンカツ ツナ	だいこん、にんじん ミニトマト チンゲンサイ、もやし、コーン バナナ	エネルギー 483KCal たんぱく質 21.5g 脂 質 12.3g カルシウム 177mg
		午後おやつ 牛乳 みかんゼリー		牛乳 みかんゼリーの素		
8月	29月	昼食 御飯 スープ ブルコギ風 小松菜の煮浸し りんご	米 ごま油	豚肉 油揚げ	たまねぎ、コーン キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン こまつな、にんじん りんご	エネルギー 473KCal たんぱく質 14.8g 脂 質 15.2g カルシウム 235mg
		午後おやつ 牛乳 アスパラガスビスケット	アスパラガスビスケット	牛乳		
9月	22月	昼食 御飯 すまし汁 かじきのごま照り焼き マカロニサラダ 柿	米 焼ふ ごま マカロニ、マヨネーズ	かじき ハム	ほうれんそう きゅうり、にんじん 柿	エネルギー 597KCal たんぱく質 20.4g 脂 質 20.4g カルシウム 198mg
		午後おやつ 牛乳 たまごボーロ	たまごボーロ	牛乳		
10月	26金	昼食 中華丼 わかめスープ キャベツとちくわの和え物 みかんヨーグルト	米、ごま油、片栗粉、砂糖 ごま、砂糖 砂糖	豚肉、うずら卵 ちくわ ヨーグルト	はくさい、しいたけ、たけのこ、ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく ねぎ、わかめ キャベツ、にんじん みかん缶	エネルギー 500KCal たんぱく質 18.0g 脂 質 14.3g カルシウム 271mg
		午後おやつ 牛乳 ストロベリーゼリー		牛乳 ストロベリーゼリーの素		
11月	11木	昼食 ナポリタン コーンスープ ほうれん草のなめたけ和え もも缶	スパゲティ、油	ベーコン 牛乳	たまねぎ、ピーマン コーン ほうれんそう、なめたけ、にんじん もも缶	エネルギー 488KCal たんぱく質 14.0g 脂 質 15.0g カルシウム 90mg
		午後おやつ 牛乳 野菜ジュース 肉まん	肉まん	牛乳		
12月	25金	昼食 チキンカレー 白菜のスープ パンプキンサラダ 洋なし缶	米、じゃがいも、油 片栗粉 マヨネーズ	鶏肉、ソーセージ かにかまぼこ ハム	たまねぎ、にんじん はくさい、にんじん かぼちゃ、干しぶどう 洋なし缶	エネルギー 572KCal たんぱく質 17.1g 脂 質 19.9g カルシウム 177mg
		午後おやつ 牛乳 プチクレープ(カスタード)	プチクレープ(カスタード)	牛乳		
15月	30火	昼食 御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き もやしの和え物 オレンジ	米 油 和風ドレッシング	豆腐、みそ 豚肉 ツナ	なめこ たまねぎ もやし、にんじん オレンジ	エネルギー 476KCal たんぱく質 19.4g 脂 質 18.9g カルシウム 159mg
		午後おやつ 牛乳 お麩のラスク(カレー)	焼ふ、油	牛乳		
24月	☆お誕生 日給食 ☆	昼食 わかめ御飯 みそ汁 えびフライ シーザーサラダ フルーツゼリー	米 マヨネーズ、	わかめ みそ、油揚げ えびフライ 粉チーズ、ハム ゼリーの素	玉ねぎ、切り干し大根 キャベツ、にんじん みかん缶、パイ缶	エネルギー 554KCal たんぱく質 20.0g 脂 質 12.6g カルシウム 388mg
		午後おやつ 牛乳 ケーキ	ケーキ、ホイップクリーム	牛乳		

※おやつ 11月3日(水) ウエハース(いちご) 11月6日(土) ベジたべる 11月23日(火) サッポロポテト
 ※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。

