




# 令和4年11月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価	
			黄	赤	緑		
			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		
1 火	21 月	昼食	ふりかけ御飯(おかか) 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 砂糖	みそ メルルーサ 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、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 水	17 木	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 マヨネーズ、ごま 砂糖	ベーコン、あさり、牛乳 鶏肉 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 498KCal たんぱく質 14.8g 脂 質 20.7g カルシウム 114mg
		午後おやつ	お茶・麦茶 やわらかおかき(うすしお)	やわらかおかき			
4 金	16 水	昼食	ミートスパゲティ 白菜スープ もやしの和え物 メロンゼリー	スパゲティ、砂糖 和風ドレッシング	豚肉 ツナ	たまねぎ、にんじん はくさい、たまねぎ もやし、にんじん メロンゼリーの素	エネルギー 452KCal たんぱく質 18.2g 脂 質 15.8g カルシウム 184mg
		午後おやつ	牛乳 焼きプリンタルト	焼きプリンタルト	牛乳		
7 月	25 金	昼食	御飯 みそ汁 チキンカツ ほうれん草のなめたけ和え 白桃缶	米 油	みそ、油揚げ チキンカツ	だいこん、にんじん ほうれん草、にんじん、なめたけ 白桃缶	エネルギー 611KCal たんぱく質 26.8g 脂 質 18.6g カルシウム 308mg
		午後おやつ	牛乳 蒸しパン(チーズ)	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳 チーズ、牛乳		
8 火		昼食	御飯 スープ 鶏肉の照り焼き キャベツとちくわの和え物 パイ缶	米 砂糖 ごま、砂糖	鶏肉 ちくわ	たまねぎ、コーン しょうが キャベツ、にんじん パイ缶	エネルギー 468KCal たんぱく質 14.9g 脂 質 12.7g カルシウム 94mg
		午後おやつ	野菜ジュース アスパラガスビスケット	アスパラガスビスケット		野菜ジュース	
9 水	18 金	昼食	中華丼 スープ カリフラワーとコーンのサラダ みかんヨーグルト	米、ごま油、砂糖、片栗粉 青じそドレッシング 砂糖	豚肉、卵 ハム ヨーグルト	はくさい、しいたけ、たけのこ、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが あさつき、わかめ カリフラワー、にんじん、コーン みかん缶	エネルギー 574KCal たんぱく質 18.4g 脂 質 17.0g カルシウム 209mg
		午後おやつ	牛乳 たまごボーロ	たまごボーロ	牛乳		
10 木	22 火	昼食	御飯 みそ汁 サーモンフライ ひじきの煮物 バナナ	米 焼ふ 油 砂糖、ごま油	みそ サーモンフライ	ほうれん草 にんじん、いんげん、ひじき バナナ	エネルギー 534KCal たんぱく質 25.9g 脂 質 14.6g カルシウム 214mg
		午後おやつ	牛乳 マスカットゼリー		牛乳	マスカットゼリーの素	
11 金	29 火	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 洋なし缶	米 じゃがいも 片栗粉、砂糖 マカロニ、マヨネーズ	みそ 鶏肉 ハム	たまねぎ マーマレード きゅうり、にんじん 洋なし缶	エネルギー 607KCal たんぱく質 21.5g 脂 質 13.6g カルシウム 78mg
		午後おやつ	お茶・麦茶 クリームコンフェ	クリームコンフェ			
14 水	30 水	昼食	ハヤシライス オムレツ パンキンサラダ りんご	米 マヨネーズ	豚肉 オムレツ ハム	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん かぼちゃ、干しぶどう りんご	エネルギー 621KCal たんぱく質 20.3g 脂 質 25.8g カルシウム 164mg
		午後おやつ	牛乳 おふのラスク(カレー)	焼ふ、油	牛乳		
15 火	28 月	昼食	御飯 すまし汁 ハンバーグ 小松菜の煮浸し もも缶	米 砂糖	ハンバーグ 油揚げ	にんじん、たまねぎ こまつな、にんじん もも缶	エネルギー 510KCal たんぱく質 14.0g 脂 質 10.3g カルシウム 236mg
		午後おやつ	牛乳 丸ぼうろ	丸ぼうろ	牛乳		
24 木	☆お誕生 日給食☆	昼食	ミート焼きそば 野菜スープ ブロッコリーのミモザサラダ みかんゼリー	焼きそば麺、砂糖 マヨネーズ	豚肉 卵、ハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ キャベツ、たまねぎ、コーン ブロッコリー、にんじん みかん缶、みかんゼリーの素	エネルギー 640KCal たんぱく質 21.4g 脂 質 19.1g カルシウム 394mg
		午後おやつ	ジョア ケーキ	ロールケーキ	ジョア 生クリーム		

※おやつ 11月3日(木) ベジたべる 11月5日(土) たべっ子どうぶつ 11月23日(水) アンパンマンビスケット  
 ※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。