



令和4年11月献立表(未満児)



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 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 インゲンのおかかかえ 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 470KCal たんぱく質 17.4g 脂 質 12.5g カルシウム 150mg
		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 ごまつな、もやし フルーツカクテル缶	エネルギー 311KCal たんぱく質 9.2g 脂 質 13.6g カルシウム 74mg
		午後おやつ お茶・麦茶 やわらかおかし(うすしお)	やわらかおかし			
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 356KCal たんぱく質 14.4g 脂 質 12.4g カルシウム 144mg
		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かえ 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 517KCal たんぱく質 21.1g 脂 質 15.1g カルシウム 251mg
		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 パイン缶	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 パイン缶	エネルギー 365KCal たんぱく質 11.6g 脂 質 9.8g カルシウム 70mg
		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 439KCal たんぱく質 14.2g 脂 質 13.3g カルシウム 167mg
		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 396KCal たんぱく質 18.5g 脂 質 11.1g カルシウム 166mg
		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 462KCal たんぱく質 15.9g 脂 質 10.4g カルシウム 62mg
		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 月	30 水	昼食 ハヤシライス オムレツ パンプキンサラダ 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 493KCal たんぱく質 16.2g 脂 質 20.7g カルシウム 131mg
		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 ごまつな、にんじん もも缶	エネルギー 451KCal たんぱく質 13.0g 脂 質 9.8g カルシウム 225mg
		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 525KCal たんぱく質 18.0g 脂 質 14.5g カルシウム 377mg
		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。