



令和5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 水	27 月	昼食 ふりかけ御飯(やさい) すまし汁 赤魚の煮付け ほうれん草の磯和え パイン缶	米 砂糖	赤魚	やさいふりかけ たまねぎ、コーン しょうが ほうれん草、にんじん、焼きのり パイン缶	エネルギー 476KCal たんぱく質 18.8g 脂 質 7.1g カルシウム 160mg 食塩相当量 1.5g
	午後おやつ	牛乳 やわらかおかき(きな粉)	やわらかおかき(きな粉)	牛乳		
2 木	20 月	昼食 御飯 みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの酢の物 青りんごゼリー	米 じゃがいも 砂糖 砂糖	みそ 鶏肉 しらす	たまねぎ マーマレード キャベツ、わかめ 青りんごゼリーの素	エネルギー 484KCal たんぱく質 20.6g 脂 質 10.0g カルシウム 173mg 食塩相当量 1.6g
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン(バナナ)	ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳 牛乳	バナナ	
6 月	21 火	昼食 御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き さつまいもサラダ 黄桃缶	米 ごまドレッシング	みそ 豚肉 魚肉ソーセージ	だいこん、にんじん たまねぎ、しょうが さつまいも、きゅうり 黄桃缶	エネルギー 543KCal たんぱく質 18.2g 脂 質 17.4g カルシウム 198mg 食塩相当量 1.3g
	午後おやつ	牛乳 シュークリーム(いちご)	シュークリーム(いちご)	牛乳		
7 火	16 木	昼食 御飯 みそ汁 魚のマヨネーズ焼き キャベツのツナサラダ フルーツカクテル缶	米 マヨネーズ 和風ドレッシング	みそ、卵 メルルーサ ツナ	あさつき パセリ キャベツ、にんじん フルーツカクテル缶	エネルギー 518KCal たんぱく質 15.5g 脂 質 20.1g カルシウム 57mg 食塩相当量 1.4g
	午後おやつ	麦茶 やわらかサブレ	やわらかサブレ	麦茶		
8 水	17 金	昼食 肉みそうどん すまし汁 いんげんのおかか和え バナナ	うどん、油、砂糖、片栗粉 焼き麴	豚肉、みそ ハム、かつお節	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ ねぎ いんげん、にんじん バナナ	エネルギー 421KCal たんぱく質 18.2g 脂 質 12.5g カルシウム 162mg 食塩相当量 2.4g
	午後おやつ	牛乳 たまごパン		牛乳 たまごパン		
9 木	24 金	昼食 カレーライス ナゲット 小松菜のごま和え オレンジ	米、じゃがいも すりごま	豚肉 チキンナゲット ちくわ	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく こまつな、にんじん オレンジ	エネルギー 548KCal たんぱく質 19.8g 脂 質 15.4g カルシウム 168mg 食塩相当量 1.9g
	午後おやつ	麦茶 お好み焼き	お好み焼き	麦茶 かつお節	青のり	
10 金	28 火	昼食 そばろパン コンソメスープ チーズはんぺんフライ コールスローサラダ 洋なし缶	そばろパン 油 マヨネーズ、砂糖	チーズはんぺんフライ ベーコン	かぶ、にんじん キャベツ、にんじん 洋なし缶	エネルギー 463KCal たんぱく質 15.0g 脂 質 19.5g カルシウム 194mg 食塩相当量 2.7g
	午後おやつ	牛乳 丸ぼうろ	丸ぼうろ	牛乳		
13 月	30 木	昼食 御飯 みそ汁 ミートボール 豆腐の煮物 みかん缶	米 砂糖、片栗粉 砂糖	みそ ミートボール 豆腐、さつまいも揚げ	たまねぎ、なめこ にんじん、しいたけ、いんげん みかん缶	エネルギー 517KCal たんぱく質 17.7g 脂 質 15.5g カルシウム 192mg 食塩相当量 2.2g
	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		
14 火	29 水	昼食 ご飯 中華スープ シュウマイ きゅうりとささみの中華サラダ 白桃缶	米 砂糖	シュウマイ 鶏肉	わかめ、えのき きゅうり 白桃缶	エネルギー 436KCal たんぱく質 12.3g 脂 質 9.9g カルシウム 34mg 食塩相当量 2.0g
	午後おやつ	麦茶 フライドポテト	フライドポテト	麦茶		
15 水		昼食 ロールパン(いちご&マーガリン) コンソメスープ メンチカツ 白菜とハムのサラダ りんご缶	パン、ジャム&マーガリン フレンチドレッシング	牛乳 メンチカツ ハム	コーンポタージュの素 白菜、コーン、にんじん りんご缶	エネルギー 542KCal たんぱく質 19.1g 脂 質 24.4g カルシウム 232mg 食塩相当量 2.2g
	午後おやつ	牛乳 アスパラビスケット	アスパラビスケット	牛乳		
22 水	☆お誕生 日給食☆	昼食 ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ ブロッコリーの三色サラダ ぶどうゼリー	米 油、片栗粉、小麦粉 青じそドレッシング	みそ、豆腐、油揚げ 鶏肉、卵 ベーコン	しょうが ブロッコリー、にんじん、コーン ぶどうゼリーの素	エネルギー 637kcal たんぱく質 18.8g 脂 質 18.8g カルシウム 135mg 食塩相当量 1.5g
	午後おやつ	ヤクルト ケーキ	ケーキ	ヤクルト		

※おやつ 11月3日(金) サッポロポテト 11月11日(土) たべっ子どうぶつ 11月23(木) ベジタべる
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。