

11月の献立
楽しく食事をしよう



※1～5歳児には午前おやつとして小魚が提供されます。
 ※日々安心・安全な食品を納品していますが納品状況により献立変更する場合があります。
 ※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつのカロリーです。
 乳児は8割で計算しています。
 ※1日の幼児の昼食とおやつのカロリーは549kcalです。

	日	月	火	水	木	金 1	土 2
昼食							ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 胡瓜と若布の酢の物 大根と長葱のすまし汁 バナナ
3時						鶏五目ごはん 麦茶 E kcal 431 蛋白質 18.1 g 脂質 8.8 g 炭質量計 66.4 g 炭差引法 73.0 g 有機酸 0.2 g	ツナおかかおにぎり 牛乳 E kcal 540 蛋白質 18.8 g 脂質 14.0 g 炭質量計 81.2 g 炭差引法 88.4 g 有機酸 0.6 g
3	4	5	6	7	8	9	
昼食	ご飯 鮭のレモン醤油焼き ひじきの煮物 きのこの味噌汁 フルーツゼリー	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 えのきとコーンの中華スープ ヨーグルト	秋の炊き込みごはん 白菜たっぷり鶏団子鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え りんご	胚芽ごはん 肉じゃが 小松菜の海苔和え 大根と若布の味噌汁 柿	ご飯 鶏肉のりんごソースがけ 白菜と人参の胡麻和え なめこのみぞれ汁 バナナ	あんかけ焼きそば レバーの香味煮 青梗菜と玉葱の中華スープ オレンジ	そぼろ丼 胡瓜のゆかり和え ほうれん草としめじの味噌汁 フルーツゼリー
3時	せんべい ビスケット 牛乳	若布おにぎり 麦茶	栗のパウンドケーキ 牛乳	焼き芋 牛乳	ほうれん草と豚肉のチヂミ 牛乳	あんぱん ヨーグルトドリンク	塩昆布おにぎり 牛乳
E kcal 537 蛋白質 23.5 g 脂質 17.3 g 炭質量計 72.8 g 炭差引法 80.0 g 有機酸 1.3 g	E kcal 508 蛋白質 20.5 g 脂質 11.0 g 炭質量計 78.8 g 炭差引法 83.7 g 有機酸 0.7 g	E kcal 577 蛋白質 22.9 g 脂質 16.9 g 炭質量計 81.3 g 炭差引法 88.4 g 有機酸 0.5 g	E kcal 510 蛋白質 15.6 g 脂質 20.1 g 炭質量計 64.7 g 炭差引法 70.2 g 有機酸 0.5 g	E kcal 553 蛋白質 21.5 g 脂質 18.3 g 炭質量計 70.8 g 炭差引法 77.1 g 有機酸 0.8 g	E kcal 507 蛋白質 29.4 g 脂質 11.4 g 炭質量計 63.0 g 炭差引法 70.5 g 有機酸 1.4 g	E kcal 536 蛋白質 19.4 g 脂質 13.6 g 炭質量計 83.7 g 炭差引法 90.0 g 有機酸 0.9 g	
10	11	12	13	14	15	16	
昼食	ピラフおにぎり 豆腐ナゲット カラフルピクルス 野菜ジュース ヨーグルト	紅葉カレー コールスローサラダ 白菜としめじのコンソメスープ りんご	ロールパン 卵と野菜のバター炒め 南瓜のカレーサラダ ほうれん草と豆乳のスープ オレンジ	ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 けんちん汁 バナナ	ご飯 おからと蓮根のつくね焼き キャベツとじゃこの和風サラダ 南瓜と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	お赤飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草の白和え もみじ人参の甘煮 手まり麩と水菜のすまし汁 お花みかん	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 胡瓜と若布の酢の物 大根と長葱のすまし汁 バナナ
3時	シュガー.Toast 牛乳	梅とツナの麦おにぎり 麦茶	粉雪おさつ 牛乳	しらす炒飯 麦茶	セサミトースト ヨーグルトドリンク	紅白ゼリー ウエハース 麦茶	ツナおかかおにぎり 牛乳
E kcal 739 蛋白質 24.2 g 脂質 26.1 g 炭質量計 88.4 g 炭差引法 93.5 g 有機酸 1.2 g	E kcal 508 蛋白質 15.6 g 脂質 11.8 g 炭質量計 81.1 g 炭差引法 87.3 g 有機酸 0.3 g	E kcal 515 蛋白質 18.8 g 脂質 19.2 g 炭質量計 64.7 g 炭差引法 72.9 g 有機酸 0.7 g	E kcal 506 蛋白質 19.0 g 脂質 13.2 g 炭質量計 72.4 g 炭差引法 81.6 g 有機酸 0.2 g	E kcal 556 蛋白質 23.7 g 脂質 13.4 g 炭質量計 79.8 g 炭差引法 86.3 g 有機酸 2.1 g	E kcal 489 蛋白質 24.0 g 脂質 12.7 g 炭質量計 62.6 g 炭差引法 70.8 g 有機酸 0.2 g	E kcal 540 蛋白質 18.8 g 脂質 14.0 g 炭質量計 81.2 g 炭差引法 88.4 g 有機酸 0.6 g	
17	18	19	20	21	22	23	
昼食	ご飯 鮭のレモン醤油焼き ひじきの煮物 きのこの味噌汁 フルーツゼリー	チキンカツ丼 ブロッコリーと人参のさっぱり和え きのこの味噌汁 ヨーグルト	秋の炊き込みごはん 白菜たっぷり鶏団子鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え りんご	胚芽ごはん 肉じゃが 小松菜の海苔和え 大根と若布の味噌汁 柿	ご飯 鶏肉のりんごソースがけ 白菜と人参の胡麻和え なめこのみぞれ汁 バナナ	ビーフストロガノフ お花のグリル野菜サラダ 彩り野菜のコンソメスープ 柿ゼリー	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 えのきとコーンの中華スープ ヨーグルト
3時	せんべい ビスケット 牛乳	チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶	栗のパウンドケーキ 牛乳	焼き芋 牛乳	ほうれん草と豚肉のチヂミ 牛乳	スイートポテトパイ 牛乳	若布おにぎり 麦茶
E kcal 537 蛋白質 23.5 g 脂質 17.3 g 炭質量計 72.8 g 炭差引法 80.0 g 有機酸 1.3 g	E kcal 592 蛋白質 24.4 g 脂質 14.4 g 炭質量計 87.1 g 炭差引法 92.3 g 有機酸 0.7 g	E kcal 577 蛋白質 22.9 g 脂質 16.9 g 炭質量計 81.3 g 炭差引法 88.4 g 有機酸 0.5 g	E kcal 510 蛋白質 15.6 g 脂質 20.1 g 炭質量計 64.7 g 炭差引法 70.2 g 有機酸 0.5 g	E kcal 553 蛋白質 21.5 g 脂質 18.3 g 炭質量計 70.8 g 炭差引法 77.1 g 有機酸 0.8 g	E kcal 685 蛋白質 19.4 g 脂質 30.4 g 炭質量計 81.4 g 炭差引法 91.2 g 有機酸 0.5 g	E kcal 508 蛋白質 20.5 g 脂質 11.0 g 炭質量計 78.8 g 炭差引法 83.7 g 有機酸 0.7 g	
24	25	26	27	28	29	30	
昼食	鱈のごまみそ焼き キャベツの海苔和え お麩と若布のすまし汁 フルーツゼリー	紅葉カレー コールスローサラダ 白菜としめじのコンソメスープ りんご	ロールパン 卵と野菜のバター炒め 南瓜のカレーサラダ ほうれん草と豆乳のスープ オレンジ	ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 けんちん汁 バナナ	ご飯 おからと蓮根のつくね焼き キャベツとじゃこの和風サラダ 南瓜と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鱈のムニエル さつま芋とリンゴのコロコロサラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ オレンジ	そぼろ丼 胡瓜のゆかり和え ほうれん草としめじの味噌汁 フルーツゼリー
3時	シュガー.Toast 牛乳	梅とツナの麦おにぎり 麦茶	粉雪おさつ 牛乳	しらす炒飯 麦茶	トライフル ヨーグルトドリンク	鶏五目ごはん 麦茶	塩昆布おにぎり 牛乳
E kcal 425 蛋白質 22.3 g 脂質 17.1 g 炭質量計 46.4 g 炭差引法 52.9 g 有機酸 1.1 g	E kcal 508 蛋白質 15.6 g 脂質 11.8 g 炭質量計 81.1 g 炭差引法 87.3 g 有機酸 0.3 g	E kcal 515 蛋白質 18.8 g 脂質 19.2 g 炭質量計 64.7 g 炭差引法 72.9 g 有機酸 0.7 g	E kcal 506 蛋白質 19.0 g 脂質 13.2 g 炭質量計 72.4 g 炭差引法 81.6 g 有機酸 0.2 g	E kcal 520 蛋白質 22.2 g 脂質 9.8 g 炭質量計 82.3 g 炭差引法 90.0 g 有機酸 2.1 g	E kcal 431 蛋白質 18.1 g 脂質 8.8 g 炭質量計 66.4 g 炭差引法 73.0 g 有機酸 0.2 g	E kcal 536 蛋白質 19.4 g 脂質 13.6 g 炭質量計 83.7 g 炭差引法 90.0 g 有機酸 0.9 g	