



令和5年11月 献立表

3歳以上児



日 曜	食 食		あか	黄	みどり	栄養価	行事	
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1 水	カレイの煮付け ひじきサラダ 大根汁 レバーの甘辛煮 りんご	牛乳100 フルーツサンド (手作り)	まがれい(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) ぶた. 肝臓(生) 普通牛乳 ホイップクリーム(乳脂肪)	マヨネーズ(全卵型) でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ロールパン	しょうが ひじき にんじん きゅうり さやいんげん(若ざや、生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) みついしこんぶ(素干し) りんご バナナ(生)	エネルギー: 515kcal タンパク: 22.3g 脂質: 23.9g	食塩相当量: 1.8g	
2 木	厚揚げの中華煮 花型卵 すまし汁 ゆでブロッコリー オレンジ	牛乳100 じゃが丸くん(手作り)	ぶた大型種. かた(脂身つき、生) 生揚げ 米みそ(甘みそ) 鶏卵. 全卵(生) 絹ごし豆腐 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター	にんじん にら たけのこ たまねぎ 根深ねぎ しょうが にんにく 乾しいたけ えのきたけ 乾燥わかめ みついしこんぶ(素干し) ブロッコリー バレンシアオレンジ あまのり	エネルギー: 389kcal タンパク: 18.3g 脂質: 19.6g	食塩相当量: 2g	
3 金							文化の日	
4 土	クロワッサンサンド 中華風コーンスープ 牛乳100 りんご	麦茶 ビスケット	鶏卵. 全卵(生) 普通牛乳	クロワッサン ミルクチョコレート マヨネーズ(全卵型) ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) ビスケット(ハード)	スイートコーン缶詰(クリームスタイル) チンゲンサイ(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 718kcal タンパク: 17.1g 脂質: 40.1g	食塩相当量: 2.4g	
5 日								
6 月	きのこカレー 小女子甘煮 牛乳100 みかん	なかよしヨーグルト 小 魚せんべい	ぶた大型種. かた(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、乾) いかなぎ(生) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 443kcal タンパク: 14.1g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 1.9g	
7 火	チキンカツ 三色和え なめこ汁 ペイクドパンペキン りんご	牛乳100 ナポリタンスパゲッティ (手作り)	若鶏. むね 鶏卵. 全卵(生) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ 普通牛乳 ソーセージナチュラルチーズ	薄力粉(1等) パン粉(生) 調合油 オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾)	キャベツ にんじん(根、皮つき、生) なめこ(生) 根深ねぎ みついしこんぶ 日本かぼちゃ りんご たまねぎ 青ピーマン(果実、生) トマト缶詰	エネルギー: 449kcal タンパク: 20.2g 脂質: 20.1g	食塩相当量: 1.8g	
8 水	焼き魚(鮭) マカロニサラダ えのき汁 みかん	牛乳100 おやつパン	べにざけ(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) クリームパン	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) みついしこんぶ(素干し) うんしゅうみかん・じょうのう	エネルギー: 456kcal タンパク: 23.7g 脂質: 18.8g	食塩相当量: 1.3g	
9 木	すき焼き風煮 厚焼き卵 白菜汁 ヤーコンのきんぴら オレンジ	牛乳100 アップルポテト(手作り)	和牛肉. かた(脂身つき、生) 焼き豆腐 鶏卵. 全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 ごま油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 有塩バター	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ さやいんげん ほうさい 根深ねぎ みついしこんぶ(素干し) れんこん(根茎、生) バレンシアオレンジ りんご(皮むき、生)	エネルギー: 530kcal タンパク: 19.4g 脂質: 23.7g	食塩相当量: 1.5g	
10 金	照り焼きチキン かぼちゃサラダ 豚汁 野菜のグリル みかん きのこご飯	牛乳100 誕生ケーキ	若鶏. も ぶた大型種. かた(脂身つき、生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) 油揚げ 普通牛乳	オリーブ油 マヨネーズ さといも じゃがいも 水稲穀粒(精白米) ショートケーキ	しょうが にんにく たまねぎ 日本かぼちゃ にんじん きゅうり ごぼう だいこん 根深ねぎ みついしこんぶ うんしゅうみかん・じょうのう まいたけ(生) ぶなしめじ 乾しいたけ	エネルギー: 556kcal タンパク: 22.1g 脂質: 26.7g	食塩相当量: 2.1g	
11 土	菓子袋			米菓(塩せんべい)		エネルギー: 0kcal タンパク: 0g 脂質: 0g	食塩相当量: 0g	午前保育
12 日								
13 月	ほうれん草シチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳100 みかん	白いお星さまヨーグルト いも花子	成鶏. むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マカロニ・スパゲッティ(乾) 芋かりんとう	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ほうれん草(葉、通常平均、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 467kcal タンパク: 15g 脂質: 18.2g	食塩相当量: 0.7g	
14 火	野菜の肉巻き 春雨ソテー まいたけ汁 金時豆 オレンジ	牛乳100 せんべい	ぶた大型種. かたローズ ぶた大型種. かた 油揚げ 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾) 普通牛乳	米粉 じゃがいも オリーブ油 緑豆はるさめ ごま油 ざらめ糖(中ざら糖) 米菓(塩せんべい)	にんじん さやいんげん たまねぎ(りん茎、生) チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン缶詰 まいたけ 根深ねぎ 乾燥わかめ みついしこんぶ バレンシアオレンジ	エネルギー: 460kcal タンパク: 20.5g 脂質: 20.7g	食塩相当量: 3g	
15 水	さわらの西京焼き 和風ポテトサラダ わかめ汁 ブロッコリーのおかか和え りんご	牛乳100 おやつパン	米みそ(甘みそ) さわら(生) 焼き竹輪 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) みついしこんぶ(素干し) ブロッコリー(花序、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 472kcal タンパク: 22.2g 脂質: 20.6g	食塩相当量: 1.9g	七五三



令和5年11月 献立表

3歳以上児



日 曜	食 食		あか	黄	みどり	栄養価	行事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
16 木	五目昆布煮 ス克蘭ブルエッグ キャベツ汁 厚揚げの田楽 みかん	牛乳100 手作りクッキー(手作り)	ぶた大型種、かた 油揚げ さつま揚げ 鶏卵、プロセスチーズ 米みそ 生揚げ 米みそ 普通牛乳	オリーブ油 有塩バター 米粉 カパーリングチョコレート	みついしこんぶ(素干し) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 626kcal たんぱく: 23.5g 脂質: 33.5g	食塩相当量: 2.5g
17 金	ささみのさっぱり揚げ 切り干し大根の中華和え 鶏南蛮汁 さつま芋の甘煮 オレンジ	牛乳100 おにぎり(手作り)	若鶏、ささ身(生) かに風味かまぼこ 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	ごま(いり) でん粉 調合油 ごま油 そうめん、ひやむぎ さつまいも 水稲穀粒	しょうが(根茎、生) にんにく 切干しいんげん(乾) きゅうり にんじん 緑豆もやし(生) たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ みついしこんぶ(素干し) パレンシアオレンジ	エネルギー: 488kcal たんぱく: 23g 脂質: 8.9g	食塩相当量: 2.2g
18 土	甘バターサンド 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳100 りんご	なかよしヨーグルト ビスケット	ホイップクリーム(植物性脂肪) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	食パン オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ビスケット(ハード)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) エリンギ(生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) さやいんげん(若ざや、生) りんご	エネルギー: 685kcal たんぱく: 21.3g 脂質: 24.1g	食塩相当量: 2.9g
19 日							
20 月	鶏肉のカレークリームソース ジャーマンポテト ワンタンスープ 青菜の納豆和え みかん	フルーツヨーグルト (手作り) せんべい	クリーム 若鶏、もも ソーセージ ぶた大型種、かた 挽きわり納豆 ヨーグルト(全脂無糖)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター ざらめ糖(グラニュー糖) 米菓(塩せんべい)	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ 緑豆もやし みついしこんぶ ほうれんそう うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) パナナ(生) なつみかん(缶詰) もも	エネルギー: 480kcal たんぱく: 18.1g 脂質: 22.6g	食塩相当量: 2g
21 火	ポークチャップ ビーフソテー ニラ玉汁 ペイクドパンブキン オレンジ	牛乳100 ビスケット	ぶた大型種、かた ロース 鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵 米みそ 普通牛乳	オリーブ油 ビーフン 有塩バター ビスケット(ハード)	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) にら(葉、生) 根深ねぎ みついしこんぶ(素干し) 日本かぼちゃ(果実、生) パレンシアオレンジ	エネルギー: 467kcal たんぱく: 19.8g 脂質: 21g	食塩相当量: 2.2g
22 水	ブリの照り焼き スパゲティサラダ 豆麴汁 焼きブロッコリー りんご	牛乳100 揚げパン(手作り)	ぶり(成魚、生) 若鶏、ささ身(生) 肉(生) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵 米きな粉(全粒大豆、黄大豆)	オリーブ油 マカロニ(乾) マヨネーズ(全卵型) ごま(いり) 焼きふ、コッペパン 調合油	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) みついしこんぶ(素干し) ブロッコリー(花序、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 593kcal たんぱく: 25.3g 脂質: 28.2g	食塩相当量: 1.9g
23 木							
24 金	じゃが芋のひき肉煮 野菜入り卵焼き 野菜そうめん汁 竹輪の磯部揚げ りんご	牛乳100 ホットケーキ(手作り)	ぶた、ひき肉(生) さつま揚げ 鶏肉、ひき肉 鶏卵、全卵若鶏、もも 焼き竹輪 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも 板こんにやく でん粉 そうめん、ひやむぎ プレミックス粉 調合油 有塩バター	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) みついしこんぶ(素干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) あおさ(素干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 579kcal たんぱく: 22.9g 脂質: 25.2g	食塩相当量: 2.2g
25 土	ツナコーンサンド わかめスープ 牛乳100 オレンジ	麦茶 ビスケット	メルルーサ(生) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	ロールパン 米粉 パン粉(乾燥) ミルクチョコレート 調合油 ごま油 ごま(いり) ビスケット(ハード)	キャベツ 乾燥わかめ 根深ねぎ にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) えのきたけ(生) チンゲンサイ(葉、生) パレンシアオレンジ	エネルギー: 572kcal たんぱく: 19.4g 脂質: 20.2g	食塩相当量: 2g
26 日							
27 月	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳100 みかん	白いお星さまヨーグルト いも花子	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) 芋かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 482kcal たんぱく: 14.9g 脂質: 20.2g	食塩相当量: 1.5g
28 火	鶏ちり 青菜のごま和え とろりんスープ じゃがバター りんご	牛乳100 カレーうどん(手作り)	若鶏、もも かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 ぶた大型種、かた(脂身つき、生)	でん粉 調合油 ごま(いり) ごま油 じゃがいも 有塩バター うどん(ゆで) オリーブ油	たまねぎ 根深ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう にんじん 緑豆もやし(生) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) りんご(皮むき、生) さやいんげん(若ざや、生)	エネルギー: 467kcal たんぱく: 22.8g 脂質: 22g	食塩相当量: 2.6g
29 水	鮭のマヨネーズ焼き ひじきの寄せ煮 すまし汁 かぼちゃの甘煮 オレンジ	牛乳100 せんべい	べにざけ ぶた大型種、かた 黄だいず 凍り豆腐 油揚げ さつま揚げ いんげんまめ 絹ごし豆腐 普通牛乳	マヨネーズ(全卵型) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん ごぼう ひじき まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 根深ねぎ みついしこんぶ(素干し) 日本かぼちゃ(果実、生) パレンシアオレンジ	エネルギー: 444kcal たんぱく: 27.3g 脂質: 19.2g	食塩相当量: 2.2g
30 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 豆腐汁 みかん	牛乳100 ビスケット	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) ビスケット(ハード)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) みついしこんぶ(素干し) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 437kcal たんぱく: 17.9g 脂質: 17g	食塩相当量: 1.9g

※都合により献立を変更する場合があります。



令和5年11月 献立表

3歳未満児



日曜	献立名			あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価	行事		
	朝間	昼食	昼間							
1	水	麦茶 バナナ	カレイの煮付け ひじきサラダ 大根汁 レバーの甘辛煮 りんご ご飯	牛乳100 フルーツサンド (手作り)	まがれい(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) ふた. 肝臓(生) 普通牛乳 ホイップク リーム(乳脂肪)	マヨネーズ(全卵型) でん粉(じゃがいも でん粉) 調合油 水稲穀粒(精白米) ロールパン	バナナ(生) しょうが(根茎、生) ひじき にんじん きゅう り(果実、生) さやいんげん(若ざや、生) だいこん(根、 皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) みつししこんぶ (葉干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 548kcal タンパク: 19.6g 脂質: 19g	食塩相当量: 1.3g	
2	木	麦茶 りんご	厚揚げの中華煮 花型卵 すまし汁 ゆでブロッコリー オレンジ ご飯	牛乳100 じゃが丸くん(手作り)	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 生揚げ 米みそ(甘みそ) 鶏卵 全卵(生) 絹ごし 豆腐 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 マヨ ネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター	りんご(皮むき、生) にんじん たら けのこ たまねぎ 根深ねぎ しょうが にんにく 乾しいたけ えのきたけ 乾 燥わかめ みつししこんぶ(葉干し) フロッキー パレンシアオー レンジ(砂じょう、生) あまのり(焼きのり)	エネルギー: 465kcal タンパク: 16.7g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 2g	
3	金									文化の日
4	土	麦茶 せんべい	クロワッサンサンド 中華風コーンスープ 牛乳100 りんご	麦茶 ビスケット	鶏卵 全卵(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) クロワッサン ミルク チョコレート マヨネーズ(全卵型) ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) ビスケット (ハード)	スイートコーン缶詰(クリームスタイル) チンゲンサイ(葉、 生) たまねぎ(りん茎、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 587kcal タンパク: 14.5g 脂質: 31.3g	食塩相当量: 2.1g	
5	日									
6	月	麦茶 ビスケット	きのこカレー 小女子甘煮 牛乳100 みかん ご飯	なかよしヨーグルト 小魚せんべい	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) いんげ んまめ(全粒、乾) いかなご(生) 普通牛 乳	ビスケット(ハード) オリーブ油 じゃがい も(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) エリン ギ(生) えのきたけ(生) ふなしめじ(生) うんしゅうみか ん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 541kcal タンパク: 15.2g 脂質: 13.6g	食塩相当量: 1.7g	
7	火	麦茶 オレンジ	チキンカツ 三色和え なめこ汁 ペイクドパンパキン りんご ご飯	牛乳100 ナポリタンスパゲッティ (手作り)	若鶏、むね(皮つき、生) 鶏卵 全卵(生) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー) ナ チュラルチーズ(バルメザン)	薄力粉(1等) パン粉(生) 調合油 オ リーブ油 水稲穀粒(精白米) マカロニ スパゲッティ(乾)	ネーブル キャベツ にんじん なめこ(生) 根深ねぎ み つししこんぶ 日本かぼちゃ(果実、生) りんご(皮むき、 生) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) トマト 缶詰(ホール、食塩無添加)	エネルギー: 495kcal タンパク: 18.6g 脂質: 16.3g	食塩相当量: 1.7g	
8	水	麦茶 せんべい	焼き魚(鮭) マカロニサラダ えのき汁 みかん ご飯	牛乳100 おやつパン	べにざけ(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛 乳	米菓(塩せんべい) マカロニスパゲッティ (乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精 白米) クリームパン	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきた け(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し) み つししこんぶ(葉干し) うんしゅうみかん・じょうのう(早 生、生)	エネルギー: 504kcal タンパク: 21g 脂質: 15.1g	食塩相当量: 1.2g	
9	木	麦茶 りんご	すき焼き風煮 厚揚げ卵 白菜汁 ヤーコンのきんぴら オレンジ ご飯	牛乳100 アップルポテト(手作り)	和牛肉、かつ(脂身つき、生) 焼き豆腐 鶏卵 全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘み そ) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 ごま油 水稲穀粒(精白米) さつまいも (塊根、皮むき、生) 有塩バター	りんご(皮むき、生) にんじん たまねぎ(りん茎、生) さ やいんげん(若ざや、生) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ (葉、軟白、生) みつししこんぶ(葉干し) れんこん(根 茎、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 565kcal タンパク: 17.6g 脂質: 20.7g	食塩相当量: 1.4g	
10	金	麦茶 バナナ	照り焼きチキン かぼちゃサラダ 豚汁 野菜のグリル みかん きのこご飯	牛乳100 誕生ケーキ	若鶏、もも(皮つき、生) ふた大型種、か つ(脂身つき、生) 木綿豆腐 米みそ(甘 みそ) 油揚げ 普通牛乳	オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) さといも (球茎、水煮) じゃがいも(塊茎、皮なし、 生) 水稲穀粒(精白米) ショートケーキ	バナナ(生) しょうが にんにく たまねぎ 日本かぼちゃ にんじん きゅうり ごぼう(根、生) だいこん 根深ねぎ みつししこんぶ うんしゅうみかん・じょうのう まいたけ (生) ふなしめじ(生) 乾しいたけ(乾)	エネルギー: 575kcal タンパク: 19.2g 脂質: 21.2g	食塩相当量: 1.7g	誕生会
11	土	麦茶 ビスケット	菓子袋							午前保育
12	日									
13	月	麦茶 せんべい	ほうれん草シチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳100 みかん ご飯	白いお星さまヨーグルト いも花子	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き 竹輪 生揚げ	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃがい も(塊茎、皮なし、生) マカロニスパゲッ ティ(乾) 水稲穀粒(精白米) 芋かりんとう	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ほうれ んそう(葉、通年平均、生) うんしゅうみかん・じょうのう (早生、生)	エネルギー: 557kcal タンパク: 15.5g 脂質: 16.3g	食塩相当量: 0.9g	
14	火	麦茶 りんご	野菜の肉巻き 春雨ソテー まいたけ汁 金時豆 オレンジ ご飯	牛乳100 せんべい	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 生揚げ ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾) 普通 牛乳	薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、皮なし、 生) オリーブ油 緑豆はるさめ(乾) ごま 油 ざらめ糖(中さら糖) 水稲穀粒(精白 米) 米菓(塩せんべい)	りんご にんじん さやいんげん たまねぎ チンゲンサイ (葉、生) スイートコーン缶詰 まいたけ(生) 根深ねぎ (葉、軟白、生) 乾燥わかめ(葉干し) みつししこんぶ (葉干し) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 509kcal タンパク: 18.3g 脂質: 16.9g	食塩相当量: 2g	
15	水	麦茶 バナナ	さわらの西京焼き 和風ポテトサラダ わかめ汁 ブロッコリーのおかか和え りんご ご飯	牛乳100 おやつパン	米みそ(甘みそ) さわら(生) 焼き竹輪 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) クリームパン	バナナ(生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、 生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し) みつ ししこんぶ(葉干し) ブロッコリー(花序、生) りんご(皮 むき、生)	エネルギー: 519kcal タンパク: 19.5g 脂質: 16.3g	食塩相当量: 1.6g	七五三



令和5年11月 献立表

3歳未満児



日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行事
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
16 木	麦茶 オレンジ	五目昆布煮 スクランブルエッグ キャベツ汁 厚揚げの田楽 みかん ご飯	牛乳100 手作りクッキー(手作り)	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 油揚げ さつま揚げ 鶏卵 全卵(生) プロセス チーズ 米みそ(甘みそ) 生揚げ 米みそ (淡色辛みそ) 普通牛乳	オリーブ油 有塩バター 水稲穀粒(精白 米) 薄力粉(1等) カバーリングチョコ レート	ネーブル(砂じょう、生) みついしこんぶ(素干し) ごぼう (根、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、 生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょう う(早生、生)	エネルギー: 629kcal タンパク: 20.8g 脂質: 25.9g	食塩相当量: 1.8g
17 金	麦茶 みかん	ささみのさっぱり揚げ 切り干し大根の中華和え 鶏南蛮汁 さつま芋の甘煮 オレンジ ご飯	牛乳100 おにぎり(手作り)	若鶏、ささ身(生) かに風味かまぼこ 若 鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ごま油 そうめん ひやむぎ(乾) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒 (精白米)	うんしゅうみかん・じょうのう しょうが にんにく 切干し だいこん(乾) きゅうり にんじん 緑豆もやし(生) たまね ぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) みついしこん ぶ(素干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 522kcal タンパク: 20g 脂質: 7.9g	食塩相当量: 1.6g
18 土	麦茶 ポーロ	甘バターサンド 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳100 りんご	なかよしヨーグルト ビスケット	ホイップクリーム(植物性脂肪) 若鶏、も も(皮つき、生) 普通牛乳	ポーロ(衛生ポーロ) 食パン オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ビスケット (ハード)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベ ツ(結球葉、生) エリンギ(生) スイートコーン缶詰(ホー ルカーネルスタイル) さやいんげん(若ざや、生) りんご (皮むき、生)	エネルギー: 505kcal タンパク: 15.7g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 2.3g
19 日								
20 月	麦茶 りんご	鶏肉のカレークリームソース ジャーマンポテト ワンタンスープ 青菜の納豆和え みかん ご飯	フルーツヨーグルト (手作り) せんべい	クリーム(乳脂肪) 若鶏、もも(皮つき、 生) ソーセージ(ウインナー) ふた大型 種 かつ(脂身つき、生) 挽きわり納豆 ヨーグルト(全脂無糖)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー 糖) 米菓(塩せんべい)	りんご にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ(生) 緑豆もやし(生) みついしこんぶ(ほうれんそう うんしゅう うみかん・じょうのう パナナ なつみかん もも)	エネルギー: 512kcal タンパク: 16.1g 脂質: 17.3g	食塩相当量: 1.5g
21 火	麦茶 みかん	ポークチャップ ビーフソテー ニラ玉汁 ペイクドパンキン オレンジ ご飯	牛乳100 ビスケット	ふた大型種 かつ(肉、生) 鶏肉、ささ身(生) 米 みそ(甘みそ) 普通牛乳 きな粉(全粒大 豆、黄大豆)	オリーブ油 ビーフ 有塩バター 水稲穀 粒(精白米) ビスケット(ハード)	うんしゅうみかん・じょうのう たまねぎ(りん茎、生) にん じんにんじん キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) にら(葉、生) 根深ねぎ みついしこんぶ 日本かぼちゃ(果実、生) バレンシアオレンジ	エネルギー: 519kcal タンパク: 21.2g 脂質: 17.2g	食塩相当量: 1.7g
22 水	麦茶 バナナ	ブリの照り焼き スパゲティサラダ 豆鮭汁 焼きブロッコリー りんご ご飯	牛乳100 揚げパン(手作り)	ふり(成魚、生) 若鶏、ささ身(生) 米み そ(甘みそ) 普通牛乳 きな粉(全粒大 豆、黄大豆)	オリーブ油 マカロニス(スパゲティ(乾)) マヨネーズ(全卵型) ごま(いり) 焼きふ ろ(親世ふ) 水稲穀粒(精白米) コッパン 調合油	バナナ(生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、 生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) みつ いしこんぶ(素干し) ブロッコリー(花序、生) りんご(皮 むき、生)	エネルギー: 590kcal タンパク: 21.2g 脂質: 21.9g	食塩相当量: 1.5g
23 木								
24 金	麦茶 オレンジ	じゃが芋のひき肉煮 野菜入り卵焼き 野菜そうめん汁 竹輪の磯部揚げ りんご ご飯	牛乳100 ホットケーキ(手作り)	ふた、ひき肉(生) さつま揚げ 鶏肉、ひき 肉(生) 鶏卵 全卵(生) 若鶏、もも(皮つ き、生) 焼き竹輪 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも 板こんにやく ん粉 そうめん ひやむぎ(乾) プレミック ス粉 調合油 水稲穀粒 プレミック (ホットケーキ用) 有塩バター	ネーブル(砂じょう、生) にんじん(根、皮つき、生) たま ねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) みつい しこんぶ(素干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) あおさ(素干 し) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 562kcal タンパク: 20.1g 脂質: 18.8g	食塩相当量: 1.8g
25 土	麦茶 せんべい	ツナコーンサンド わかめスープ 牛乳100 オレンジ	麦茶 ビスケット	メルルーサ(生) 鶏卵 全卵(生) 普通牛 乳	米菓(塩せんべい) ロールパン 薄力粉 (1等) パン粉(乾燥) ミルクチョコレート 調合油 ごま油 ごま(いり) ビスケット (ハード)	キャベツ(結球葉、生) 乾燥わかめ(素干し) 根深ねぎ (葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコー ン缶詰(ホールカーネルスタイル) えのきたけ(生) チン ゲンサイ(葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 479kcal タンパク: 16.1g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 1.8g
26 日								
27 月	麦茶 ビスケット	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳100 みかん ご飯	白いお星さまヨーグルト いも花子	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) いか なご(生) 普通牛乳	ビスケット(ハード) オリーブ油 マカロニ スパゲティ(乾) 水稲穀粒(精白米) 芋 かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリン ギ(生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょう のう(早生、生)	エネルギー: 574kcal タンパク: 15.8g 脂質: 17.9g	食塩相当量: 1.4g
28 火	麦茶 みかん	鶏ちり 青菜のごま和え とろりんスープ じゃがバター りんご ご飯	牛乳100 カレーうどん(手作り)	若鶏、もも(皮つき、生) かに風味かまぼ こ 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳 ふた大型 種 かつ(脂身つき、生)	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ご ま(いり) ごま油 じゃがいも(塊茎、皮なし、 生) 有塩バター 水稲穀粒(精白米) う どん(ゆで) オリーブ油	うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) たまねぎ 根深 ねぎ にんにく しょうが(根茎、生) ほうれんそう にんじん 緑豆もやし(生) えのきたけ(生) 乾燥わかめ りんご (皮むき、生) さやいんげん(若ざや、生)	エネルギー: 523kcal タンパク: 16.9g 脂質: 18.7g	食塩相当量: 2.4g
29 水	麦茶 バナナ	鮭のマヨネーズ焼き ひじきの寄せ煮 すまし汁 かぼちゃの甘煮 オレンジ ご飯	牛乳100 せんべい	べにざけ(生) ふた大型種 かつ(脂身つ き、生) 黄たいず(水煮缶詰) 凍り豆腐 (乾) 油揚げ さつま揚げ いんげんま (全粒、乾) 納ごし豆腐 普通牛乳	マヨネーズ(全卵型) オリーブ油 水稲穀 粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	バナナ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん ごぼう (根、生) ひじき まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) みついしこんぶ(素干し) 日本 かぼちゃ(果実、生) バレンシアオレンジ	エネルギー: 515kcal タンパク: 24g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 1.8g
30 木	麦茶 せんべい	五目納豆 さつま芋の甘煮 豆腐汁 みかん ご飯	牛乳100 ビスケット	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 糸引き納豆 納ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 さつまい も(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ハード)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たま ねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) みついしこんぶ (素干し) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 498kcal タンパク: 16.5g 脂質: 13.9g	食塩相当量: 1.8g

※都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園