



# 平成29年11月度 ＜昼食＞

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください  
※記載してある栄養価は昼食とおやつを足したものです(3.4.5歳児のみ)  
※記載してある食材は昼食とおやつです  
※0.1.2歳児のみ午前おやつが付きます  
※誕生日会と遠足メニューは、下に記入していますのでご確認ください

3・4・5歳児 1・2歳児

日にち	主食	おかず	3・4・5歳児			1・2歳児			体を作る 赤	力や熱になる 黄	体の調子を整える 緑	調味料	おやつ		
			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	熱量 (kcal)	タンパク質 (g)						カルシウム (mg)	塩分 (g)
1 水	素材を味わう 新米ごはん 手作りふりかけ	いわしの塩焼き、きんぴら 野菜のくず煮、みかん 収穫野菜のみそ汁	609	24	233	1.7	520	21	241	1.4	かつお節、いわし 鶏肉、みそ、油揚げ /牛乳	米、里芋、油、ごま油 ごま、片栗粉、砂糖 /油、さつま芋	にんじん、かぶ、ブロッコリー ごぼう、大根、しいたけ、ねぎ、みかん	かつおだし汁、食塩 しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ジャム さつま芋煮揚げ
2 木	ハヤシライス	カリフラワーのサラダ コンソメスープ みかん	622	22	182	2.4	531	19	201	2.0	豚肉、ツナ水煮 鶏ささみ、粉チーズ /牛乳	米、油、砂糖、小麦粉 じゃが芋、オリーブ油、バター /食パン、りんごシロム	たまねぎ、きゅうり、カリフラワー、マッシュルーム にんじん、キャベツ、トマト缶 レモン果汁、みかん	食塩、コンソメ、酢 ケチャップ、ウスターソース しょうゆ	牛乳 ジャム サンド
4 土	豚丼	ほうれん草のおひたし 五目みそ汁	616	24	211	1.3	526	21	223	1.1	豚肉、生揚げ、みそ /牛乳、きな粉	米、砂糖 さつま芋、油 /マカロニ、砂糖	たまねぎ、干しいたけ、ピーマン、ほうれん草 にんじん、えのきたけ、だいこん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 酒、みりん /食塩	牛乳 マカロニ きな粉
6 月	ごはん	鶏肉のセサミフライ マカロニサラダ 田舎汁 みかん	612	25	219	1.5	523	21	230	1.3	鶏ささみ、卵 生揚げ、みそ /牛乳、昆布、のり	米、砂糖、パン粉、ごま さつま芋、油、マヨネーズ 小麦粉、マカロニ/米	にんじん、きゅうり、ブロッコリー えのきたけ、ごまつな、みかん/にんじん	食塩、中濃ソース、酢 かつお、昆布だし汁 /しょうゆ、みりん	牛乳 昆布おにぎり
7 火	ごはん	ぶりのねぎ照り焼き さつま芋の甘煮 みそ汁 柿	628	24	196	2.4	536	21	212	2.0	ぶり、油揚げ、みそ /牛乳、豚肉、わかめ	米、油、砂糖 さつま芋 /中華麺、ごま油	ねぎ、しょうが、にんじん、柿 ほうれん草、えのきたけ、白菜 /小松菜、にんじん、もやし、ねぎ、コーン缶	しょうゆ、酒、みりん かつお、昆布だし汁/食塩 中華だしの素、しょうゆ	牛乳 もやし ラーメン
8 水	ごはん	ハンバーグステーキ さつま芋サラダ 豆腐みそ汁	621	21	200	1.8	530	19	215	1.5	豚ひき肉、豆腐、牛乳 卵、みそ、ハム/牛乳	米、油、マヨネーズ、パン粉 砂糖、さつま芋 /小麦粉、油、砂糖	たまねぎ、きゅうり、にんじん、りんご、なめこ しめじ、えのきたけ、ねぎ/りんご、干しぶどう	ウスターソース ケチャップ、酢、食塩 かつお、昆布だし汁 /マヨネーズ、ケチャップ	牛乳 りんご蒸しパン
9 木	ドライカレー	ビーンズサラダ コンソメスープ りんご	618	22	206	1.9	528	19	220	1.5	豚ひき肉、ツナ、大豆、鶏肉 /牛乳、卵、あおのり、鰹節 魚肉ソーセージ、干しえび	米、油、砂糖、蜂蜜、バター オリーブ油、さつま芋 /小麦粉、油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しぶどう、 きゅうり、れんこん、万能ねぎ、りんご、レモン果汁 /キャベツ、ねぎ	カレー粉、ウスターソース、コンソメ ケチャップ、食塩、酢、しょうゆ /ウスターソース、ケチャップ	牛乳 お好み焼き
10 金	ごはん	さつま芋とかじきの中華煮 小松菜ともやしのナムル みそ汁	601	21	283	2.5	515	19	282	2.0	かじき、豆腐、 わかめ、みそ /牛乳、牛乳、卵	米、小麦粉、片栗粉、ごま 砂糖、ごま油、さつま芋 /ホットケーキ粉、甘納豆	しょうが、にんじん、たまねぎ、干しいたけ 小松菜、もやし、ねぎ	食塩、しょうゆ、酒 酢、ケチャップ かつお、昆布だし汁	牛乳 甘納豆 ケーキ
11 土	ごはん	鶏肉の照り焼き きゅうりと大豆の和え物 みそ汁	611	24	213	1.6	522	21	225	1.4	鶏肉、ハム、大豆 油揚げ、みそ /牛乳	米、油、ごま、 ごま油、砂糖 /ぶどうパン	しょうが、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり にんじん、かぼちゃ、切干大根、ねぎ/バナナ	酒、みりん、しょうゆ 酢、かつおだし汁	牛乳 ぶどうパン バナナ
13 月	ごはん	豚肉のアップルソース じゃが芋サラダ きのこのクリームスープ	602	24	223	2.3	515	21	233	1.9	豚肉、豆乳/牛乳 大豆水煮、チーズ	米、バター、じゃが芋 砂糖、さつま芋、油 /米、バター	りんご、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、しいたけ、しめじ マッシュルーム、まいたけ、にんにく、あさつき /にんじん、たまねぎ、ピーマン	食塩、しょうゆ、酢 みりん、コンソメ /食塩、コンソメ、カレー粉	牛乳 カレーピラフ チーズ
14 火	ごはん	かじきのみそ焼き ひじきとほうれん草の煮浸し のっぺい汁 りんご	615	25	197	2.3	526	21	213	1.9	かじき、みそ、大豆 ひじき、鶏肉、油揚げ /牛乳	米、片栗粉 油、砂糖 /食パン、砂糖、バター	ほうれん草、にんじん、こんにゃく、大根 ごぼう、ねぎ、りんご	しょうゆ、みりん、食塩 かつおだし汁	牛乳 食パンラスク
15 水	ごはん	肉豆腐 白菜の甘酢和え さつま汁	607	22	233	2.0	519	19	241	1.6	豚肉、豆腐 みそ、鶏肉 /牛乳、しらす、卵	米、さつま芋、砂糖 /米、油、ごま油	ごまつな、にんじん、しょうが、ねぎ、きゅうり ごぼう、大根、たまねぎ、白菜、りんご /ほうれん草、玉ねぎ、にんじん	かつお、昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 食塩、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 ホバイ チャーハン
16 木	ハヤシライス	カリフラワーのサラダ コンソメスープ みかん	622	22	182	2.4	531	19	201	2.0	豚肉、ツナ水煮 鶏ささみ、粉チーズ /牛乳	米、油、砂糖、小麦粉 じゃが芋、オリーブ油、バター /食パン、りんごシロム	たまねぎ、きゅうり、カリフラワー、マッシュルーム にんじん、キャベツ、トマト缶 レモン果汁、みかん	食塩、コンソメ、酢 ケチャップ、ウスターソース しょうゆ	牛乳 ジャム サンド
17 金	さつま芋 ごはん	ししやものから揚げ 白菜の浅漬け 豚汁 りんご	601	24	311	2.5	514	21	303	2.1	ししやも、昆布、豚肉 油揚げ、みそ /牛乳、ツナ水煮	米、片栗粉、ごま さつま芋、油 /コッペパン、マヨネーズ	白菜、きゅうり、にんじん、大根 ごぼう、ねぎ、りんご/きゅうり	かつおだし汁、食塩 しょうゆ、酒	牛乳 ツナコッペ
18 土	豚丼	ほうれん草のおひたし 五目みそ汁	616	24	211	1.3	526	21	223	1.1	豚肉、生揚げ、みそ /牛乳、きな粉	米、砂糖 さつま芋、油 /マカロニ、砂糖	たまねぎ、干しいたけ、ピーマン、ほうれん草 にんじん、えのきたけ、だいこん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 酒、みりん /食塩	牛乳 マカロニ きな粉
20 月	ごはん	鶏肉のセサミフライ マカロニサラダ 田舎汁 みかん	612	25	219	1.5	523	21	230	1.3	鶏ささみ、卵 生揚げ、みそ /牛乳、昆布、のり	米、砂糖、パン粉、ごま さつま芋、油、マヨネーズ 小麦粉、マカロニ/米	にんじん、きゅうり、ブロッコリー えのきたけ、ごまつな、みかん/にんじん	食塩、中濃ソース、酢 かつお、昆布だし汁 /しょうゆ、みりん	牛乳 昆布おにぎり
21 火	ごはん	ぶりのねぎ照り焼き さつま芋の甘煮 みそ汁 柿	628	24	196	2.4	536	21	212	2.0	ぶり、油揚げ、みそ /牛乳、豚肉、わかめ	米、油、砂糖 さつま芋 /中華麺、ごま油	ねぎ、しょうが、にんじん、柿 ほうれん草、えのきたけ、白菜 /小松菜、にんじん、もやし、ねぎ、コーン缶	しょうゆ、酒、みりん かつお、昆布だし汁/食塩 中華だしの素、しょうゆ	牛乳 もやし ラーメン
22 水	ごはん	ハンバーグステーキ さつま芋サラダ 豆腐みそ汁	621	21	200	1.8	530	19	215	1.5	豚ひき肉、豆腐、牛乳 卵、みそ、ハム/牛乳	米、油、マヨネーズ、パン粉 砂糖、さつま芋 /小麦粉、油、砂糖	たまねぎ、きゅうり、にんじん、りんご、なめこ しめじ、えのきたけ、ねぎ/りんご、干しぶどう	ウスターソース ケチャップ、酢、食塩 かつお、昆布だし汁	牛乳 りんご蒸しパン
24 金	ごはん	さつま芋とかじきの中華煮 小松菜ともやしのナムル みそ汁	601	21	283	2.5	515	19	282	2.0	かじき、豆腐、 わかめ、みそ /牛乳、牛乳、卵	米、小麦粉、片栗粉、ごま 砂糖、ごま油、さつま芋 /ホットケーキ粉、甘納豆	しょうが、にんじん、たまねぎ、干しいたけ 小松菜、もやし、ねぎ	食塩、しょうゆ、酒 酢、ケチャップ かつお、昆布だし汁	牛乳 甘納豆 ケーキ
25 土	ごはん	鶏肉の照り焼き きゅうりと大豆の和え物 みそ汁	611	24	213	1.6	522	21	225	1.4	鶏肉、ハム、大豆 油揚げ、みそ /牛乳	米、油、ごま、 ごま油、砂糖 /ぶどうパン	しょうが、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり にんじん、かぼちゃ、切干大根、ねぎ/バナナ	酒、みりん、しょうゆ 酢、かつおだし汁	牛乳 ぶどうパン バナナ
27 月	ごはん	豚肉のアップルソース じゃが芋サラダ きのこのクリームスープ	602	24	223	2.3	515	21	233	1.9	豚肉、豆乳/牛乳 大豆水煮、チーズ	米、バター、じゃが芋 砂糖、さつま芋、油 /米、バター	りんご、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、しいたけ、しめじ マッシュルーム、まいたけ、にんにく、あさつき /にんじん、たまねぎ、ピーマン	食塩、しょうゆ、酢 みりん、コンソメ /食塩、コンソメ、カレー粉	牛乳 カレーピラフ チーズ
28 火	ごはん	かじきのみそ焼き ひじきとほうれん草の煮浸し のっぺい汁 りんご	615	25	197	2.3	526	21	213	1.9	かじき、みそ、大豆 ひじき、鶏肉、油揚げ /牛乳	米、片栗粉 油、砂糖 /食パン、砂糖、バター	ほうれん草、にんじん、こんにゃく、大根 ごぼう、ねぎ、りんご	しょうゆ、みりん、食塩 かつおだし汁	牛乳 食パンラスク
29 水	ごはん	肉豆腐 白菜の甘酢和え さつま汁	607	22	233	2.0	519	19	241	1.6	豚肉、豆腐 みそ、鶏肉 /牛乳、しらす、卵	米、さつま芋、砂糖 /米、油、ごま油	ごまつな、にんじん、しょうが、ねぎ、きゅうり ごぼう、大根、たまねぎ、白菜、りんご /ほうれん草、玉ねぎ、にんじん	かつお、昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 食塩、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 ホバイ チャーハン
30 木	ちゃんぽん うどん	キャベツのおかか和え さつま芋スティック	605	22	274	1.8	518	20	274	1.5	豚肉、えび、油揚げ かつお節 /牛乳、きな粉	うどん、ごま油、油 さつま芋、片栗粉 /米、ごま、砂糖	白菜、玉ねぎ、にんじん、もやし、にら ごまつな、キャベツ/りんご	しょうゆ、食塩 かつお、昆布だし汁 /食塩	牛乳 りんご ごまきなご おにぎり
遠足 (うめ・鰹節 のり・ごま)	おにぎり	鶏ささみフライ ゆで野菜 みかん スティックにんじん	603	26	174	2.0	516	22	195	1.7	鶏ささみ、卵 のり、鰹節 /牛乳、豚肉、みそ	米、ごま、小麦粉 油、パン粉 /干しうん、里芋	にんじん、ブロッコリー、みかん、梅干し /大根、にんじん、ごぼう、干しいたけ、ねぎ	食塩、しょうゆ /かつおだし汁、みりん	牛乳 豚汁うどん
誕生会	カレーピラフ	かじきのみそ揚げ かぼちゃのバター煮 にんじんサラダ コンソメスープ	601	23	209	1.8	515	20	222	1.5	鶏肉、大豆、かじき ハム、ひじき /牛乳、牛乳、卵	米、油、片栗粉、砂糖 バター、オリーブ油 /砂糖、ホットケーキ粉 蜂蜜、オリーブ油、豆乳クリーム	玉ねぎ、いんげん、パセリ、かぼちゃ、白菜 にんじん、きゅうり、レモン果汁、ピーマン 干しぶどう/りんご、西洋なし	カレー粉、コンソメ、食塩 みりん、酒 しょうゆ、酢	牛乳 ホットケーキ ペイドフルーツ