

11月の予定献立表 (未満児)



日 ノ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価	日 ノ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 (木)	ごはん チンゲンサイスープ さわらの醤油麹焼き きゅうりのなめだけあえ	米	牛乳、ヨーグルト、 豆乳、かまぼこ、 凍り豆腐	きゅうり、パナナ、もも、 みかん、バナナ、たまねぎ、 なめだけ、にんじん、 わかめ、チンゲンサイ	牛乳 ビスケット 豆乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.3 g 食 塩 1.9 g	19 (月)	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き カラフルきんぴら	米、焼きふ	牛乳、鶏肉、豚肉	にんじん、ごぼう、 ほうれんそう、ピーマン、 えのきだけ、もも グレープフルーツ	牛乳 ウエハース 野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.2 g 食 塩 1.4 g
2 (金)	ごはん みそ汁 鶏肉のケチャップ煮 カラフル野菜炒め	米、パン、焼ふ	牛乳、鶏肉、 ワインナー	もやし、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 ピーマン	牛乳 ビスコ 牛乳 メロンパン	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.0 g 食 塩 2.1 g	20 (火)	ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き 昆布の煮物	米、しらたき	牛乳、ほっけ、 ちくわ、油揚げ	だいこん、にんじん、 ほうれんそう、オレンジ、 いんげん、こんぶ	牛乳 せんべい 牛乳 オレンジ せんべい	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.3 g 食 塩 2.3 g
3 (土)	文化の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	21 (水)	コッペパン コンソメスープ ミートグラタン ブロッコリーのごまあえ	コッペパン、米、 マカロニ	牛乳、豚肉、 ベーコン、チーズ、 ツナ、かまぼこ	たまねぎ、ブロッコリー、 にんじん、キャベツ、 しめじ、トマト、コーン、 グリーンピース	牛乳 クラッカー ほうじ茶 ツナチャーハン	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.3 g 食 塩 2.4 g
5 (月)	ごはん はっと汁 さばの塩焼き ひじきの炒り煮	米、しらたき、 コーンフレーク	牛乳、鶏肉、 ちくわ	にんじん、だいこん、ねぎ、 ごぼう、いんげん、ひじき、 しいたけ	牛乳 ウエハース 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.5 g 食 塩 2.3 g	22 (木)	ごはん みそ汁 たらの野菜あんかけ じゃが芋とツナの煮物	米、じゃがいも	牛乳、たら、豆腐、 ツナ、チーズ	にんじん、しめじ、 たまねぎ、チンゲンサイ、 いんげん	牛乳 ビスケット 牛乳 ハビーチーズ クラッカー	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.5 g 食 塩 1.8 g
6 (火)	ごはん わかめスープ ドライカレー キャベツのツナサラダ	米	牛乳、豚肉、豆腐、 ツナ、だいす	りんご、キャベツ、トマト、 たまねぎ、にんじん、ねぎ、 グリーンピース、ぶどう、 わかめ	牛乳 せんべい 牛乳 りんご せんべい	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 20.0 g 食 塩 1.9 g	23 (金)	勤労感謝の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
7 (水)	食パン 春雨スープ メンチカツ ほうれん草としめじのソテー	パン、はるさめ	牛乳、ベーコン、 豚肉	ほうれんそう、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 しめじ	牛乳 クラッカー 牛乳 ももゼリー	エネルギー 460 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 16.8 g 食 塩 2.2 g	24 (土)	チキンピラフ ハムと野菜のスープ オクラとかまぼこの海苔あえ ハビーチーズ	米	牛乳、鶏肉、ハム、 かまぼこ、チーズ	かぼちゃ、ほうれんそう、 オクラ、にんじん、 ぶどう、ハセリ、のり、 グリーンピース、コーン	牛乳 せんべい 牛乳 かぼちゃの茶巾	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.9 g 食 塩 1.9 g
8 (木)	ごはん みそ汁 鉄煎煮 ブロッコリーのおかがマヨ和え	米、マカロニ、 こんにゃく	牛乳、鶏肉、 かまぼこ、ツナ、 凍り豆腐	ブロッコリー、たまねぎ、 トマト、にんじん、ごぼう、 たけのこ、にんじん、 わかめ、ほうれんそう、 いんげん	牛乳 ビスケット 牛乳 ほうじ茶 ツナトマトマカロニ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 11.8 g 食 塩 2.5 g	26 (月)	グリーンピースごはん かぼちゃポタージュ コロク 中華風あえ物	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、 ヨーグルト	かぼちゃ、チンゲンサイ、 たまねぎ、グリーンピース、 もやし、にんじん、 ハセリ、こんぶ	牛乳 ウエハース ほうじ茶 ヨーグルト	エネルギー 481 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 17.3 g 食 塩 1.8 g
9 (金)	ごはん みそ汁 卵の干草焼き うの花炒り煮	米、じゃがいも	牛乳、卵、おから、 鶏肉、しらす	パナナ、もも、バナナ、 みかん、にんじん、ねぎ、 ピーマン、たまねぎ、 グリーンピース、しいたけ、 わかめ	牛乳 ビスコ 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.4 g 食 塩 1.7 g	27 (火)	ごはん みそ汁 鶏ししゃもとワインナーのケチャップ煮 ほうれん草ともやしのナムル	米	牛乳、シバー、 ワインナー、 ちくわ、凍り豆腐、 たご	ほうれんそう、もやし、 たまねぎ、にんじん、 わかめ	牛乳 せんべい ほうじ茶 たご焼き	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.0 g 食 塩 2.5 g
10 (土)	ハムピラフ チキンスープ ほうれん草のサラダ オレンジ	米、さつまいも	牛乳、鶏肉、ハム、 かまぼこ	オレンジ、ほうれんそう、 だいこん、にんじん、 ねぎ、グリーンピース、 コーン	牛乳 せんべい 牛乳 大学芋	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.1 g 食 塩 1.9 g	28 (水)	ごはん のっぺい汁 鮭のねぎみそ焼き 白菜の煮浸し	米、食パン、 さといも	牛乳、さけ、 油揚げ、 きなこ	はくさい、だいこん、 にんじん、ねぎ、ごぼう	牛乳 クラッカー 牛乳 パンの耳かりんとう	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.6 g 食 塩 1.5 g
12 (月)	ごはん すまし汁 かれのの照り焼き 切干大根の旨煮	米	牛乳、かれい、 油揚げ、豆腐	ほうれんそう、 えのきだけ、だいこん、 にんじん、いんげん、 しいたけ	牛乳 ウエハース 牛乳 クッキー	エネルギー 483 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.2 g 食 塩 1.2 g	29 (木)	ごはん すまし汁 八宝菜 さつま芋のレモン煮	米、さつまいも	牛乳、豆腐、豚肉、 えび、豆腐	はくさい、たけのこ、 レモン、にんじん、 しいたけ、ほうれんそう	牛乳 ビスケット 豆乳 源氏パイ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 18.4 g 食 塩 1.1 g
13 (火)	ごはん みそ汁 マーボーなす ブロッコリーしらすあえ	米	牛乳、豚肉、 しらす	なす、ブロッコリー、ねぎ、 たまねぎ、いんげん、 コーン、にんじん、 ピーマン、しいたけ、 わかめ	牛乳 せんべい ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.7 g 食 塩 2.6 g	30 (金)	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、 油揚げ	キャベツ、ほうれんそう、 なす、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、 のり	牛乳 ビスコ 牛乳 のりしおポテト	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 23.1 g 食 塩 1.5 g
14 (水)	ごはん 大崎あったかみそ汁 牛肉と野菜の甘辛炒め キャベツの甘酢あえ	米、さつまいも、 じゃがいも	牛乳、牛肉、豆腐、 油揚げ、しらす	キャベツ、はくさい、ねぎ、 きゅうり、にんじん、 たまねぎ、だいこん、 ごぼう、しいたけ	牛乳 クラッカー 牛乳 スイートポテト	エネルギー 551 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 22.9 g 食 塩 1.5 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
15 (木)	ごはん みそ汁 豚肉とじゃが芋のみそ煮 ほうれん草の磯あえ	米、じゃがいも、 しらたき	牛乳、豚肉、ハム、 油揚げ、卵	たまねぎ、ほうれんそう、 もやし、にんじん、 のり、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 プリン	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.7 g 食 塩 1.4 g		食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。 変更があった際は追って連絡いたします。 11月14日は地場産給食の日です。 11月16日は誕生日会です。					
16 (金)	エビピラフ すまし汁 鶏肉の照焼 カリフラワーのソテー	米、焼ふ	牛乳、豆乳、鶏肉、 豆腐、エビ、ハム、 ワインナー	カリフラワー、たまねぎ、 にんじん、めいざい、 みつば、グリーンピース、 コーン	牛乳 ビスコ 豆乳 キャロット蒸しパン	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 17.9 g 食 塩 2.1 g							
17 (土)	焼きそば 豆腐スープ フルーツヨーグルト	中華めん、米	牛乳、ヨーグルト、 豆腐、豚肉、 しらす、チーズ	キャベツ、パナナ、もも、 みかん、にんじん、 たまねぎ、わかめ、のり	牛乳 せんべい ほうじ茶 じゃこチーズおにぎり	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.6 g 食 塩 2.5 g							



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS



11月の予定献立表（以上児）



日 ノ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価	日 ノ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 （ 木 ）	ごはん チンゲンサイスープ さわらの醤油麹焼き きゅうりのなめだけあえ	米	豆乳、ヨーグルト、 かまぼこ、さわら、 凍り豆腐	きゅうり、バナナ、もも、 みかん、パイナップル、たまねぎ、 なめだけ、にんじん、 チンゲンサイ、わかめ	豆乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 556 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 17.7 g 食 塩 2.4 g	19 （ 月 ）	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き カラフルきんぴら	米、焼きふ	牛乳、鶏肉、豚肉	にんじん、ごぼう、 ほうれんそう、ピーマン、 えのきだけ、もも、 グレープフルーツ	野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.4 g 食 塩 1.8 g
2 （ 金 ）	ごはん みそ汁 鶏肉のケチャップ煮 カラフル野菜炒め	米、パン、焼きふ	牛乳、鶏肉、 ウィンナー	もやし、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 ピーマン	牛乳 メロンパン	エネルギー 569 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 14.5 g 食 塩 2.8 g	20 （ 火 ）	ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き 昆布の煮物	米、しらたき	牛乳、ほっけ、 ちくわ、油揚げ	だいこん、にんじん、 ほうれんそう、 いんげん、こんぶ、 オレンジ	牛乳 オレンジ せんべい	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 14.8 g 食 塩 2.5 g
3 （ 土 ）	文化の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	21 （ 水 ）	コッペパン コンソメスープ ミートグラタン ブロッコリーのごまあえ	パン、米、 マカロニ	豚肉、ベーコン、 チーズ、ツナ、 かまぼこ	たまねぎ、ブロッコリー、 にんじん、キャベツ、 ふどう、パセリ、のり、 グリーンピース	ほうじ茶 ツナチャーハン	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.0 g 食 塩 2.7 g
5 （ 月 ）	ごはん はっと汁 さばの塩焼き ひじきの炒り煮	米、しらたき、 コーンフレーク	牛乳、鶏肉、さば、 ちくわ	にんじん、だいこん、ねぎ、 ごぼう、いんげん、ひじき、 しいたけ	牛乳 コーンフレーク	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 12.9 g 食 塩 2.8 g	22 （ 木 ）	ごはん みそ汁 たらの野菜あんかけ じゃが芋とツナの煮物	米、じゃがいも	牛乳、たら、豆腐、 ツナ、チーズ	にんじん、しめじ、 たまねぎ、チンゲンサイ、 いんげん	牛乳 ハビーチーズ クラッカー	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 19.5 g 食 塩 2.4 g
6 （ 火 ）	ごはん わかめスープ ドライカレー キャベツのツナサラダ	米	牛乳、豚肉、豆腐、 ツナ、だいす	りんご、キャベツ、トマト、 たまねぎ、にんじん、ねぎ、 グリーンピース、ふどう、 わかめ	牛乳 りんご せんべい	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.5 g 食 塩 2.0 g	23 （ 金 ）	勤労感謝の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
7 （ 水 ）	食パン 春雨スープ メンチカツ ほうれん草としめじのソテー	パン、はるさめ	牛乳、ベーコン、 豚肉	ほうれんそう、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 しめじ	牛乳 ももゼリー	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.7 g 食 塩 3.0 g	24 （ 土 ）	チキンピラフ ハムと野菜のスープ オクラとかまぼこの海苔あえ ハビーチーズ	米	牛乳、鶏肉、ハム、 かまぼこ、チーズ	かぼちゃ、ほうれんそう、 オクラ、にんじん、 ふどう、パセリ、のり、 グリーンピース、コーン	牛乳 かぼちゃの茶巾	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.1 g 食 塩 2.3 g
8 （ 木 ）	ごはん みそ汁 筑前煮 ブロッコリーのおかまヨ和え	米、マカロニ、 こんにやく	鶏肉、かまぼこ、 ツナ、凍り豆腐	ブロッコリー、たまねぎ、 トマト、にんじん、ごぼう、 だけのこと、わんごん、 わかめ、ほうれんそう、 いんげん	ほうじ茶 ツナトマトマカロニ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 7.8 g 食 塩 3.0 g	26 （ 月 ）	グリーンピースごはん かぼちゃポタージュ クロック 中華風あえ物	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、 ヨーグルト	かぼちゃ、チンゲンサイ、 たまねぎ、グリーンピース、 もやし、にんじん、 パセリ、こんぶ	ほうじ茶 ヨーグルト	エネルギー 556 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 19.0 g 食 塩 2.4 g
9 （ 金 ）	ごはん みそ汁 卵の干草焼き うの花炒り煮	米、じゃがいも	牛乳、卵、おから、 鶏肉、しらす	バナナ、もも、パイナップル、 みかん、にんじん、ねぎ、 ピーマン、たまねぎ、 グリーンピース、しいたけ、 わかめ	牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.4 g 食 塩 2.3 g	27 （ 火 ）	ごはん みそ汁 鶏レバーとウィンナーのケチャップ煮 ほうれん草ともやしのナムル	米	ウィンナー、 レバー、ちくわ、 凍り豆腐、たご	ほうれんそう、もやし、 たまねぎ、にんじん、 わかめ	ほうじ茶 たご焼き	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.2 g 食 塩 2.9 g
10 （ 土 ）	ハムピラフ チキンスープ ほうれん草のサラダ オレンジ	米、さつまいも	牛乳、鶏肉、ハム、 かまぼこ	オレンジ、ほうれんそう、 だいこん、にんじん、 ねぎ、グリーンピース、 コーン	牛乳 大学芋	エネルギー 580 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 17.3 g 食 塩 2.3 g	28 （ 水 ）	ごはん のっぺい汁 鮭のねぎみそ焼き 白菜の煮浸し	米、パン、 さといも	牛乳、さけ、 油揚げ、きなこ	はくさい、だいこん、 にんじん、ねぎ、ごぼう	牛乳 パンの耳かりとう	エネルギー 557 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 15.6 g 食 塩 2.0 g
12 （ 月 ）	ごはん すまし汁 かれのい照り焼き 切干し大根の旨煮	米	牛乳、かれい、 油揚げ、豆腐	ほうれんそう、 えのきだけ、だいこん、 にんじん、いんげん、 しいたけ	牛乳 クッキー ミニゼリー	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 12.6 g 食 塩 1.5 g	29 （ 木 ）	ごはん すまし汁 八宝菜 さつま芋のレモン煮	米、さつまいも	豆乳、豚肉、えび、 豆腐	はくさい、たけのこ、 レモン、にんじん、 しいたけ、ほうれんそう	豆乳 源氏ハイ	エネルギー 643 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.2 g 食 塩 1.7 g
13 （ 火 ）	ごはん みそ汁 マーボーなす ブロッコリーしらすあえ	米	豚肉、しらす	なす、ブロッコリー、ねぎ、 たまねぎ、いんげん、 コーン、にんじん、 ピーマン、しいたけ、 わかめ	ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.8 g 食 塩 2.9 g	30 （ 金 ）	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、 油揚げ	キャベツ、ほうれんそう、 なす、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、 のり	牛乳 のりおポテト	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 24.3 g 食 塩 1.8 g
14 （ 水 ）	ごはん 大崎あったかみそ汁 牛肉と野菜の甘辛炒め キャベツの甘酢あえ	米、さつまいも、 じゃがいも	牛乳、牛肉、豆腐、 油揚げ、しらす	キャベツ、はくさい、ねぎ、 きゅうり、にんじん、 たまねぎ、だいこん、 ごぼう、しいたけ	牛乳 スイートポテト	エネルギー 603 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 23.3 g 食 塩 1.8 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
15 （ 木 ）	ごはん みそ汁 豚肉とじゃが芋のみそ煮 ほうれん草の磯あえ	米、じゃがいも、 しらたき	牛乳、豚肉、ハム、 油揚げ、たまご	たまねぎ、ほうれんそう、 もやし、にんじん、 のり、わかめ	牛乳 プリン	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.2 g 食 塩 1.7 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
16 （ 金 ）	エビピラフ すまし汁 鶏肉の照焼 カリフラワーのソテー	米、焼きふ	豆乳、鶏肉、豆腐、 牛乳、エビ、ハム、 ウィンナー	カリフラワー、たまねぎ、 にんじん、しめじ、 みつば、グリーンピース、 コーン	豆乳 キャロット蒸しパン	エネルギー 572 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 16.8 g 食 塩 2.8 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
17 （ 土 ）	焼きそば 豆腐スープ フルーツヨーグルト	中華めん、米	ヨーグルト、豆腐、 豚肉、しらす、 チーズ	キャベツ、バナナ、もも、 みかん、にんじん、 たまねぎ、わかめ、のり	ほうじ茶 じゃこチーズおにぎり	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.0 g 食 塩 2.8 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。
変更があった際は追って連絡いたします。
11月14日は地場産給食の日です。
11月16日は誕生日会です。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS

