11月 予定献立表（3群）

日	曜日	献立名		材料名				エネルギー(Kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
		昼食	間食2	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
2	月	かてめし 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮 きのこサラダ 生揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 ミルクくずもち	油揚げ／鶏肉／水煮大豆／生揚げ／牛乳／きな粉	精白米／上白糖／薄力粉／調合油／じゃがいも／片栗粉	にんじん／乾しいたけ／ごぼう ／キャベツ／きゅうり／ぶなしめじ／えのきたけ／コーン／たまねぎ／こまつな／オレンジ	こいくちしょうゆ／料理酒／食塩／かつお･昆布だし／しょうが／みりん／穀物酢／みそ	585 24.9 16.6
4	水	ご飯 千草焼き レンコンのきんぴら 呉汁	牛乳 かぼちゃケーキ	卵／高野豆腐／竹輪／だいず／牛乳	精白米／調合油／上白糖／ごま油／こんにゃく／さといも／薄力粉／無塩バター	たまねぎ／にんじん／乾しいたけ／れんこん／ごぼう ／だいこん／かぼちゃ	かつお･昆布だし／こいくちしょうゆ／みりん／食塩／みそ／ベーキングパウダー	610 22.8 17.2
5	木	ご飯 かじきの竜田揚げ (1歳カジキの照焼) ひじきサラダ 白菜の味噌汁 柿	牛乳 セサミラスク	めかじき／牛乳	精白米／調合油／片栗粉／上白糖／ごま油／食パン／黒ごま／グラニュー糖／無塩バター	ひじき／ほうれんそう ／にんじん／コーン／はくさい／ぶなしめじ／かき	こいくちしょうゆ／しょうが／穀物酢／みそ／かつお･昆布だし	580 22.6 18
6	金	食パン(イチゴ)(1歳ジャムなし) 鶏肉とさつまいものグラタン ブロッコリーとキャベツのサラダ 野菜スープ	牛乳 小松菜と しらすのおにぎり	鶏肉／水煮大豆／牛乳／パルメザンチーズ／しらす	食パン／さつまいも／薄力粉／無塩バター／調合油／パン粉／上白糖／精白米	いちご ジャム／たまねぎ／ぶなしめじ／ブロッコリー／キャベツ／にんじん／コーン／ほうれんそう／こまつな	コンソメ／食塩／穀物酢／こいくちしょうゆ／みりん	578 24.5 17.8
7	土	チャーハン わかめサラダ 中華風コーンスープ 牛乳	牛乳 お菓子	鶏ひき肉／卵／牛乳	精白米／ごま油／ごま／上白糖／片栗粉	にんじん／根深ねぎ／グリンピース／カットわかめ／ひじき／きゅうり／コーン／こまつな	食塩／こいくちしょうゆ／穀物酢／かつお･昆布だし	566 20.5 20.8
9	月	ご飯 れんこんハンバーグ 温野菜の人参ドレッシング なめこの味噌汁	牛乳 きなこのラスク	豚ひき肉／木綿豆腐／牛乳／水煮大豆／絹ごし豆腐／きな粉	精白米／パン粉／調合油／上白糖／じゃがいも／食パン／無塩バター	たまねぎ／れんこん／かぼちゃ／ブロッコリー／にんじん／なめこ／根深ねぎ	食塩／トマトケチャップ／ウスターソース／穀物酢／みそ／かつお･昆布だし	599 25.1 19.6
10	火	ご飯 白身魚のもみじ焼き きざみのりサラダ かぶと油揚げの味噌汁	牛乳 りんご蒸しパン	たら／油揚げ／牛乳	精白米／ごま油／上白糖／薄力粉／調合油	にんじん／はくさい／もやし／焼きのり／かぶ／りんご	食塩／マヨドレ／こいくちしょうゆ／かつお･昆布だし／みそ／ベーキングパウダー	562 23 16.1
11	水	みそけんちんうどん じゃがいものそぼろ煮 バナナ	牛乳 ひじきごはん	豚肉／生揚げ／鶏ひき肉／高野豆腐／牛乳／油揚げ	うどん／さといも／じゃがいも／調合油／上白糖／片栗粉／精白米	にんじん／だいこん／根深ねぎ／こまつな／グリンピース／バナナ／ひじき	かつお･昆布だし／みそ／こいくちしょうゆ／みりん／食塩	577 24.4 16.9
12	木	ご飯 豚肉の生姜焼 キャベツのゆかり和え 大根の味噌汁	牛乳 みそポテト	豚肉／油揚げ／牛乳	精白米／上白糖／じゃがいも／薄力粉／調合油	たまねぎ／キャベツ／きゅうり／もやし／だいこん／カットわかめ	しょうが／こいくちしょうゆ／みりん／ゆかり／かつお･昆布だし／みそ	580 23.1 22.1
13	金	納豆ご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁	牛乳 あべかわマカロニ ウエハース(3歳以上)	挽きわり納豆／豚肉／木綿豆腐／牛乳／きな粉	精白米／じゃがいも／調合油／上白糖／ごま／こんにゃく／さといも／マカロニ	たまねぎ／にんじん／グリンピース／ほうれんそう／もやし／えのきたけ／カットわかめ／ねぎ	こいくちしょうゆ／みりん／かつお･昆布だし／みそ	570 23.6 17.7
14	土	豚丼 青菜の和え物 じゃがいもの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	豚肉／牛乳	精白米／上白糖／片栗粉／調合油／じゃがいも	たまねぎ／ほうれんそう／もやし／にんじん／カットわかめ	しょうが／こいくちしょうゆ／かつお･昆布だし／みそ	609 24.6 20.1
16	月	カレーライス 切り干し大根のサラダ いちごヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	豚肉／ツナ缶／ヨーグルト／牛乳	精白米／じゃがいも／調合油／上白糖／ごま／コーンフレーク	にんじん／たまねぎ／ぶなしめじ／グリンピース／切干しだいこん／きゅうり／いちご ジャム	カレールウ／こいくちしょうゆ／穀物酢	582 20.3 17.4
17	火	ご飯 ブリの香り煮 小松菜の磯和え 豚汁 柿	牛乳 おさつスティック	ぶり／竹輪／豚肉／牛乳	精白米／上白糖／片栗粉／ごま油／さといも／こんにゃく／さつまいも／調合油	根深ねぎ／こまつな／にんじん／もやし／焼きのり／だいこん／ごぼう ／かき	食塩／しょうが／こいくちしょうゆ／みりん／かつお･昆布だし／みそ	613 24.1 19.6
18	水	ご飯 鶏のから揚げ(1歳焼き唐揚げ) 白菜のおかか和え 具沢山味噌汁 オレンジ	牛乳 フルーチェ せんべい	鶏肉／かつお節／生揚げ／牛乳	精白米／片栗粉／薄力粉／調合油／上白糖／じゃがいも	はくさい／きゅうり／もやし／にんじん／根深ねぎ／オレンジ	しょうが／こいくちしょうゆ／かつお･昆布だし／みそ	570 25.1 17.8
19	木	食パン(チーズ)(3才以上) ポークチャップ キャベツサラダ コーンクリームスープ	牛乳 ハリハリおにぎり	豚肉／牛乳／油揚げ	食パン／調合油／上白糖／薄力粉／無塩バター／精白米	たまねぎ／ぶなしめじ／キャベツ／にんじん／きゅうり／クリームコーン缶／切干しだいこん	コンソメ／トマトケチャップ／ウスターソース／こいくちしょうゆ／食塩／かつお･昆布だし／みりん	629 26.3 28.1

20	金	里芋ご飯 鶏肉の西京焼き キャベツのツナ和え ほうれん草のかきたま汁	牛乳 小松菜の パウンドケーキ	油揚げ／鶏肉／ツナ缶／卵／牛乳／パルメザンチーズ	精白米／さといも／上白糖／調合油／片栗粉／薄力粉／無塩バター	にんじん／キャベツ／ほうれんそう ／たまねぎ／こまつな	かつお･昆布だし／こいくちしょうゆ／食塩／みりん／みそ／穀物酢／ベーキングパウダー	563 25.8 16.1
21	土	ピラフ じゃがいものソテー コンソメスープ 牛乳	牛乳 お菓子	鶏ひき肉／ツナ缶／牛乳	精白米／調合油／無塩バター／じゃがいも	にんじん／たまねぎ／コーン／グリンピース／ほうれんそう	食塩／コンソメ	577 19.2 21.4
24	火	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 和風ポテサラ けんちん汁	牛乳 四角いメロンパン	さけ／かつお節／生揚げ／牛乳	精白米／上白糖／調合油／じゃがいも／さといも／ごま油／食パン／ホットケーキミックス／無塩バター	キャベツ／たまねぎ／にんじん／えのきたけ／きゅうり／コーン／根深ねぎ／だいこん／レモン果汁	みそ／みりん／マヨドレ／こいくちしょうゆ／食塩／かつお･昆布だし	632 27 17.2
25	水	きのこのハヤシライス じゃこと豆腐の和え物 りんごヨーグルト	牛乳 具沢山すいとん汁	豚肉／木綿豆腐／しらす／ヨーグルト／牛乳	精白米／じゃがいも／調合油／上白糖／薄力粉／さといも／ごま油	たまねぎ／マッシュルーム／エリンギ／ぶなしめじ／こまつな／りんご／にんじん／だいこん／根深ねぎ	ハヤシフレーク／穀物酢／こいくちしょうゆ／かつお･昆布だし／みりん	576 24.2 18.9
26	木	あんかけ焼きそば 三色ナムル バナナ	牛乳 五平もち	豚肉／牛乳	蒸し中華麺／ごま油／上白糖／片栗粉／精白米	はくさい／チンゲンサイ／にんじん／乾しいたけ／もやし／ほうれんそう ／バナナ	しょうが／かつお･昆布だし／こいくちしょうゆ／食塩／みりん／みそ	586 20.1 14.8
27	金	ご飯 ツナ入り卵焼き 切干大根の煮物 南瓜の味噌汁	牛乳 チーズ蒸しパン	油揚げ／竹輪／卵／ツナ缶／高野豆腐／牛乳	精白米／上白糖／調合油／薄力粉	にんじん／こねぎ／切干しだいこん／かぼちゃ／たまねぎ	かつお･昆布だし／みりん／こいくちしょうゆ／食塩／みそ／ベーキングパウダー	612 24.8 19.9
28	土	二色丼 小松菜の和え物 切干大根の味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	鶏ひき肉／高野豆腐／卵／牛乳	精白米／調合油／上白糖／ごま	にんじん／こまつな／もやし／切干しだいこん／カットわかめ	しょうが／みりん／こいくちしょうゆ／食塩／みそ／かつお･昆布だし	608 26.5 19.9
30	月	ご飯 松風焼き ひじきの炒め煮 小松菜とふの味噌汁	りんごジュース ホットケーキ	鶏ひき肉／木綿豆腐／牛乳／油揚げ／水煮大豆	精白米／パン粉／上白糖／ごま／ごま油／焼きふ／ホットケーキミックス／調合油	たまねぎ／根深ねぎ／ひじき／にんじん／こまつな／りんごジュース	みそ／かつお･昆布だし／こいくちしょうゆ	583 21.5 13.5

保育園における１人１日平均栄養量		
	３歳以上児	３歳未満児
エネルギーkcal	590	476
タンパク質g	23.8	19.8
脂質g	18.7	14.1
カルシウムmg	291	321
鉄　mg	27	3.2
ビタミンA　μgRE	203	153
ビタミンB_1	0.35	0.26
ビタミンB_2　mg	0.45	0.32
ビタミンC　mg	27	21
食塩相当量　g	1.7	1.4

※行事、材料の都合により献立が変更になる場合が
ありますのでご了承ください。
※毎日の給食の見本をホームページに掲載しております。
どうぞご自由にご覧ください。
※午前のおやつは乳児クラスのみ鉄分とカルシウムを
配合した乳飲料を提供します。
※土曜保育ではコープみらいのおやつを提供します。
※乳児につきましては別途、
個々の段階に応じたメニューになります。
※食物アレルギーをお持ちのお子さんなども乳児同様、
別途、医師の指示に応じたメニューになります。

