

2021年11月

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 15 29 月	ご飯 味噌汁 れんこんバーグ 小松菜のおかかあえ	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、だいこん、しめじ、生わかめ／豚ひき肉、たまねぎ、れんこん、食塩、パン粉、ケチャップ／こまつな、もやし、にんじん、しょうゆ、かつお節／バナナ／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、卵、かぼちゃ、さつまいも、牛乳、無塩バター	牛乳 南瓜とさつまいもの ケーキ	520(415) 20.2(17.1) 14.2(11.3) 5.0(4.0)
02 16 30 火	鶏ごぼうごはん 味噌汁 果物 ②⑩鮭の塩焼き ⑩ブリの塩焼き ひじきの五目煮	米、ごぼう、鶏ひき肉、酒、きび砂糖、しょうゆ、みりん／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ／②⑩鮭、⑩ブリ、食塩、酒／ひじき、にんじん、なたね油、大豆水煮缶、こまつな、れんこん、きび砂糖、しょうゆ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末／りんご／牛乳／白玉粉、牛乳、粉チーズ、なたね油	牛乳 もちもちチーズパン	500(400) 22.1(17.9) 14.4(11.6) 4.0(3.2)
17 水	卵とじうどん ブロッコリーとコーンのサラダ 果物	ゆでうどん、鶏もも肉、はくさい、生わかめ、にんじん、ねぎ、卵、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、みりん、食塩／ブロッコリー、コーン缶、ツナ水煮缶、マヨネーズ、食塩／キウイフルーツ／牛乳／米、さつまいも、無塩バター、食塩、酒、本みりん、黒ごま	牛乳 焼き芋おにぎり	529(423) 22.4(17.9) 15.8(12.6) 5.7(4.6)
04 18 木	ご飯 味噌汁 魚のおろし煮 れんこんのきんぴら 果物	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、わかめ、にんじん、ねぎ、木綿豆腐／たら、片栗粉、なたね油、だいこん、しょうゆ、みりん、きび砂糖／れんこん、にんじん、鶏ひき肉、ごま油、きび砂糖、ごま、しょうゆ、みりん／柿／牛乳／トマトジュース(食塩無添加)、無添加麦みそ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、豆乳、オリーブ油／ロールパン	牛乳 ミネラルトマトスープ ロールパン	528(421) 19.2(15.4) 16.8(13.1) 3.3(2.6)
05 19 金	ご飯 味噌汁 ツナと卵の炒り豆腐 ほうれん草お浸し 果物	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ／木綿豆腐、ツナ水煮缶、卵、にんじん、ねぎ、なたね油、きび砂糖、しょうゆ、みりん、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末／ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、きび砂糖／みかん／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、卵、きび砂糖、無塩バター、りんご	牛乳 りんごケーキ	522(412) 21.6(17.2) 15.7(13.0) 5.1(4.0)
08 22 月	ご飯 ジュリエヌスープ 魚のコーンクリーム焼き 人参の甘煮	米、発芽玄米／たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、えのきたけ、食塩、洋風だしの素／カジキ、食塩、酒、クリームコーン缶、たまねぎ／にんじん、ブロッコリー、きび砂糖、食塩、油／柿／牛乳／さつまいも、きび砂糖、本みりん、しょうゆ、黒ごま、なたね油	牛乳 大学芋	570(456) 21.1(16.9) 15.5(12.4) 4.6(3.7)
09 火	ご飯 オニオンスープ 鶏肉のレモン焼き マセドアンサラダ	米、発芽玄米／たまねぎ、はくさい、にんじん、コーン缶、オリーブ油、洋風だしの素、食塩／鶏もも肉、酒、食塩、きび砂糖、本みりん、しょうゆ、レモン果汁、パセリ粉／じゃがいも、きゅうり、にんじん、チーズ、マヨネーズ／キウイフルーツ／牛乳／食パン、バター、黒砂糖	牛乳 黒糖パン	515(412) 18.4(14.7) 18.0(14.4) 6.3(5.1)
10 24 水	あんかけ焼きそば かき玉わかめスープ 果物	焼きそばめん、豚肉(もも)、しょうが、はくさい、にんじん、もやし、黒きくらげ、チンゲンサイ、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、酒、食塩、片栗粉／ねぎ、生わかめ、えのきたけ、卵、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、食塩、片栗粉／りんご／牛乳／⑩さつまいも、きび砂糖、バター、牛乳、卵／④米、ツナ水煮缶、無添加麦みそ、酒、本みりん／煮干し、きび砂糖、醤油	牛乳 ⑩スイートポテト ④ツナ味噌おにぎり おやつ小魚付き	504(403) 22.6(18.1) 11.7(9.3) 5.3(4.3)
11 25 木	⑪ご飯 スープ 鮭とポテトのグラタン ブロッコリー 果物 ⑫ご飯 味噌汁 魚のバター醤油焼き 肉じゃが 果物	⑪米、発芽玄米／洋風だしの素、食塩、たまねぎ、人参、ほうれんそう／鮭、食塩、酒、玉ねぎ、しめじ、じゃがいも、無塩バター、薄力粉、牛乳、チーズ／ブロッコリー、食塩／みかん／牛乳／薄力粉、バター、きび砂糖、卵、南瓜、生クリーム ⑫米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう／鮭、しょうゆ、本みりん、無塩バター／じゃがいも、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、なたね油、しょうゆ、きび砂糖、本みりん／みかん／牛乳／薄力粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、卵、牛乳、バター、メープルシロップ	牛乳 ⑪誕生日ケーキ (パンプキンタルト) ⑫ホットケーキ	541(433) 23.6(18.9) 16.6(13.3) 7.5(6.0)
12 26 金	根菜カレー スープ バナナヨーグルト	米、発芽玄米、鶏もも肉、ごぼう、れんこん、だいこん、にんじん、さつまいも、たまねぎ、カレールウ、豆乳、なたね油／キャベツ、生わかめ、ねぎ、洋風だしの素、食塩／バナナ、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、オレンジ濃縮果汁、なたね油、みかん缶	牛乳 みかん蒸しパン	516(415) 17.1(14.1) 15.8(12.7) 4.4(3.5)

※献立や食材が変更になることがあります。

食塩1.5g(1.2g)

- 食育○
10日 スイートポテト作り
16日 魚の命をいただく会
25日 ホットケーキ作り

