

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
13 27 月	ご飯 コーンスープ スパニッシュオムレツ れんこんきんぴら 果物	米、発芽玄米/コーン、クリームコーン、たまねぎ、油、洋風だしの素、食塩/ツナ水煮缶、卵、たまねぎ、ほうれんそう、じゃがいも、とろけるチーズ、牛乳、食塩、油、ケチャップ/れんこん、にんじん、鶏ひき肉、ごま油、しょうゆ、きび砂糖、本みりん、ごま/かき/牛乳/⑩小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、卵、牛乳、りんご、さつまいも、きび砂糖、無塩バター⑭小麦粉、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 ⑬さつまいもと リンゴのケーキ ⑰ホットケーキ	515(412) 19.4(15.5) 16.9(13.5) 1.7(1.3)
14 28 火	ご飯 味噌汁 さけの塩焼き カントリー煮	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、こまつな、えのきたけ、はくさい/さけ、食塩、酒/じゃがいも、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、無塩バター、きび砂糖、洋風だしの素、ケチャップ、ウスターソース/みかん/牛乳/小麦粉、きな粉、すりごま、きび砂糖、バター	牛乳 きな粉クッキー	512(409) 22.2(17.8) 19.0(15.2) 1.2(0.9)
01 15 29 水	ミートスパゲティ スープ ブロッコリーのサラダ 果物	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、トマトジュース(食塩無添加)、ケチャップ、中濃ソース、洋風だしの素、食塩、オリーブ油/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、だいこん、じゃがいも、生わかめ、しょうゆ、食塩/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、しょうゆ、きび砂糖、酢、マヨネーズ、すりごま、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/キウイフルーツ/牛乳/①小麦粉、卵、きび砂糖、油、生クリーム、さつまいも、りんご⑬米、もち米、小豆、食塩、黒ごま⑳米、しょうゆ、チーズ、かつお節	牛乳 ①誕生日ケーキ ⑮赤飯おにぎり ⑲おなかチーズおにぎり	546(437) 23.0(18.4) 16.2(12.9) 2.0(1.6)
02 16	ご飯 味噌汁 ②鮭の竜田揚げ風 ⑯魚のポテト焼き ひじきの五目煮 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、かぶ、かぶ・葉、油揚げ/②鮭、しょうゆ、酒、生姜、なたね油、片栗粉⑯あかうお、しょうゆ、酒、じゃがいも、牛乳、マヨネーズ、食塩、パセリ粉/ひじき、にんじん、大豆水煮、れんこん、ごぼう、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/食パン、小麦粉、きび砂糖、卵、無塩バター	牛乳 メロンパン	516(413) 22.2(17.8) 15.6(12.5) 1.8(1.5)
30 木	丸パン ポトフ風スープ カレームニエル キャロットラペ	丸パン/じゃがいも、たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、鶏もも肉、洋風だしの素、食塩/たら、酒、食塩、小麦粉、カレー粉、無塩バター/にんじん、食塩、黒砂糖、酢、オリーブ油/りんご/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ベーコン、ブロッコリー、たまねぎ、とろけるチーズ、なたね油	牛乳 ケーキサレ	532(426) 24.6(19.6) 21.4(17.1) 2.0(1.6)
17 金	白菜あんかけ丼 中華スープ えのきとほうれん草の中華和え 果物	米、発芽玄米、豚ひき肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、酒、本みりん、片栗粉/チンゲンサイ、ねぎ、木綿豆腐、中華だしの素、しょうゆ、食塩/えのきたけ、ほうれんそう、にんじん、焼きのり、酢、しょうゆ、ごま油/バナナ/牛乳/ゆでうどん、鶏もも肉、もやし、たまねぎ、コーン、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、無添加麦みそ	牛乳 温うどん	503(402) 21.5(17.2) 16.0(12.8) 2.2(1.7)
06 20 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のピザ焼き ブロッコリーとじゃこの和え物	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、さといも、だいこん、こまつな/鶏もも肉、食塩、たまねぎ、コーン、ピーマン、なたね油、ケチャップ、とろけるチーズ/ブロッコリー、しらす干し、にんじん、ごま油、しょうゆ/りんご/牛乳/さつまいも、無塩バター、きび砂糖、牛乳、きな粉、ココア	牛乳 さつまいもボール	512(410) 21.5(17.2) 18.2(14.5) 1.3(1.1)
07 21 火	ご飯 味噌汁 魚のきのこソース 大根のそぼろ煮 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、じゃがいも、ねぎ、生わかめ/ブリ、酒、食塩、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、無塩バター、しょうゆ、きび砂糖/だいこん、にんじん、鶏ひき肉、なたね油、しょうゆ、きび砂糖、本みりん、片栗粉/かき/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油、きび砂糖、卵、牛乳、無添加麦みそ、干しぶどう	牛乳 味噌蒸しぱん	540(432) 23.0(18.4) 19.6(15.7) 1.5(1.2)
08 22 水	五目うどん ツナの和風グラタン 果物	ゆでうどん、鶏もも肉、ごぼう、にんじん、さといも、こまつな、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/じゃがいも、たまねぎ、ツナ水煮缶、マヨネーズ、無添加麦みそ、粉チーズ、パン粉/キウイフルーツ/牛乳/⑧さつまいも、きび砂糖、卵、牛乳、バター⑳米、豚ひき肉、たまねぎ、きび砂糖、無添加麦みそ/煮干し、しょうゆ、きび砂糖	牛乳 ⑧スイートポテト ⑳肉みそおにぎり おやつ小魚付き	514(412) 21.2(16.9) 14.6(11.7) 2.0(1.6)
09 木	ご飯 味噌汁 れんこんバーグ 納豆あえ 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、だいこん、キャベツ、生わかめ/豚ひき肉、たまねぎ、なたね油、れんこん、食塩、パン粉、ケチャップ/こまつな、緑豆もやし、にんじん、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節/みかん/牛乳/トマトジュース、たまねぎ、にんじん、コーン、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	525(420) 23.0(18.4) 18.4(14.7) 1.7(1.4)
10 24 金	カレーライス スープ バナナヨーグルト	米、発芽玄米、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カレールー、豆乳/さつまいも、しめじ、こまつな、食塩、洋風だしの素/バナナ、みかん缶、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖/牛乳/焼ふ、きび砂糖、無塩バター	牛乳 お麩のラスク	567(453) 20.7(16.5) 23.9(19.1) 1.7(1.4)

○行事、食育

- 1日 幼児11月生まれお祝いご飯
- 2日 魚の命をいただく会
- 6日 4, 5歳児 遠足
- 8日 スイートポテト作り
- 9日 3歳児お弁当作り
- 15日 七五三 赤飯おにぎり
- 27日 ホットケーキ作り
- 30日 世界の料理～フランス～

※仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。

朝晩は気温が下がり、温かい料理が食べたくなりますね。

今が旬のれんこんは、加熱しても壊れにくいビタミンCが含まれています。食物繊維も豊富です。切り方や加熱の仕方ではシャキシャキとホクホクの違った食感が味わえるのも魅力です。