

【11月の目標】

風邪など引かない
元気な子になり
ましょう。



12日(月)

お弁当の日

愛情弁当お願

い致します。フ

ルーツは、園で

出しますので、

おかずの中には

入れない下さ

い。



14日(水)

誕生会

ごはんは

いりません。

17 土

職員研修

19 月

クッキー
豆乳

20 火

クッキング

(3.4.5歳児)

おにぎり

たんぼほ組さん

ゆり組さん、ひま

わり組さんは、

エプロン、三角

巾を忘れないよ

うにして下さい。



| 日 | 曜 | 未満児 おやつ | 献立名 | 調味料 | 赤・血や肉になる | 黄・熱や力となる | 材 料 名 | 緑・調子をととのえる | 未満児 主食 | おやつ | 栄養価 | 未満児 | 以上児 |
|----|---|-------------|---|--|---------------------------------------|------------------------|------------------------------|------------|-------------------------|---------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----|
| 1 | 木 | ビスケット 豆乳 | 鶏肉と玉葱の煮物 味噌ドレッシング 豆腐の味噌汁 | 醤油 みりん 味増 酢 砂糖 だし汁 | 鶏もも肉 ハム 豆腐 わかめ | 米 | 玉葱 人参 葱 みかん | ごはん | さつま芋蒸しパン 豆乳 | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 612cal 20.2g 18.4g 1.7g | 411cal 15.7g 15.0g 1.9g | |
| 2 | 金 | クッキー 豆乳 | かじきの甘辛煮 すき昆布の煮物 じゃが芋の味噌汁 | 醤油 みりん 砂糖 だし汁 | かじき すき昆布 油揚げ かまぼこ | 米油 片栗粉 じゃが芋 | 人参 人参 | ごはん | ビスケット ジュース | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 693cal 23.8g 21.8g 2.4g | 387cal 18.7g 12.0g 2.6g | |
| 5 | 月 | せんべい 豆乳 | 焼き魚 キャベツのごま和え 蕨の味噌汁 | 醤油 砂糖 だし汁 | 甘塩紅鮭 蕨 | 米 すりごま | 人参 人参 人参 人参 | ごはん | ゼリー せんべい ジュース | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 458cal 22.3g 7.5g 1.4g | 258cal 17.7g 3.6g 1.4g | |
| 6 | 火 | ビスケット 豆乳 | 大豆ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ | 塩 ケチャップ 鶏がらスープ | 大豆 合いひき肉 | 米 パン粉 じゃが芋 | 玉葱 人参 きゅうり 人参 人参 | ごはん | ほうれん草の 蒸しパン 豆乳 | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 590cal 15.6g 21.3g 2.3g | 379cal 10.7g 17.1g 2.7g | |
| 7 | 水 | クッキー 豆乳 | 鶏肉の味噌焼き キャベツの味噌汁 玉葱の味噌汁 | 味噌 みりん 醤油 みりん 味増 だし汁 | 鶏もも肉 油揚げ かまぼこ | 米 | 人参 人参 人参 人参 人参 | ごはん | ビスケット ジュース | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 526cal 13.9g 13.4g 1.7g | 321cal 8.9g 9.0g 1.9g | |
| 8 | 木 | せんべい 豆乳 | 鮭のマリネ フロッコリーサラダ じゃが芋の味噌汁 | 酢 砂糖 油 醤油 酢 砂糖 ごま油 味増 だし汁 | 鮭 | 米油 小麦粉 じゃが芋 | 人参 人参 人参 人参 | ごはん | サブレ ジュース | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 494cal 18.7g 12.2g 1.2g | 296cal 14.1g 8.9g 2.2g | |
| 9 | 金 | ビスケット 豆乳 | ポークカレー 福神漬 バナナ | カレー ルー | 豚ばら肉 | 米 じゃが芋 | 人参 人参 人参 人参 | ごはん | ゼリー せんべい ジュース | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 758cal 20.1g 22.2g 2.0g | 448cal 14.1g 11.5g 1.9g | |
| 10 | 土 | クッキー お茶 | 肉豆腐 玉葱の味噌汁 | 醤油 みりん 味増 だし汁 | 豆腐 豚バラ肉 | 米 | 人参 人参 人参 | ごはん | ビスケット ジュース | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 842cal 28.2g 29.6g 2.2g | 544cal 23.2g 20.2g 2.2g | |
| 12 | 月 | せんべい お弁当 | 豆腐の味噌汁 | 味噌 だし汁 | 豆腐 わかめ | 米 | 人参 人参 人参 | ごはん | ビスケット ジュース | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 317cal 9.6g 12.8g 1.1g | 256cal 6.6g 9.2g 1.1g | |
| 13 | 火 | ビスケット 豆乳 | かじきの味噌焼き ほうれん草のお浸し 大根の味噌汁 | 味噌 みりん 醤油 だし汁 | かじき かまぼこ 油揚げ | 米 | 生姜 人参 人参 人参 | ごはん | ココア蒸しパン 豆乳 | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 581cal 23.2g 19.9g 2.4g | 392cal 19.2g 16.7g 2.9g | |
| 14 | 水 | クッキー 豆乳 | カレーピラフ ピザパング 南瓜サラダ 人参スープ | カレー 粉 鶏がら ケチャップ 塩 塩 鶏がら | 鶏もも肉 合いひき肉 | 米 パン粉 チーズ | 人参 人参 人参 人参 人参 | カレー ピラフ | ケーキ 豆乳 | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 700cal 26.4g 32.4g 2.6g | 768cal 27.3g 309g 2.8g | |
| 15 | 木 | せんべい 豆乳 | シウマイ 中華きゅうり 中華が芋の味噌汁 | 醤油 みりん 味増 だし汁 | シウマイ かにかまぼこ | 米 | 人参 人参 | ごはん | ゼリー せんべい ジュース | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 556cal 15.7g 9.5g 1.5g | 541cal 10.5g 5.7g 1.4g | |
| 16 | 金 | ビスケット 豆乳 | 鮭のごま揚げ フロッコリーのおかか和え わかめの味噌汁 | 醤油 みりん 味増 だし汁 | 鮭 かつお節 豆腐 わかめ | 米 小麦粉 片栗粉 ごま油 | 人参 人参 人参 | ごはん | おから蒸しパン 豆乳 | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 657cal 30.6g 27.0g 1.5g | 471cal 24.3g 27.2g 1.5g | |
| 17 | 土 | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 月 | クッキー 豆乳 | 豆腐のまご揚げ きゅうりのみ 玉葱の味噌汁 | 醤油 塩 | 豆腐 鶏ひき肉 えび ちりめんじゃこ かにかまぼこ | 米 片栗粉 油 | 人参 人参 人参 | ごはん | レモン蒸しパン 豆乳 | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 567cal 23.3g 21.4g 1.8g | 445cal 20.4g 20.5g 2.0g | |
| 20 | 火 | せんべい 豆乳 | 鶏肉のケチャップ焼き ナムル じゃが芋の味噌汁 | コンソメ ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 味増 だし汁 | 鶏もも肉 | 米 じゃが芋 | 人参 人参 人参 人参 人参 | ごはん | ビスケット ジュース | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 489cal 15.2g 10.4g 1.0g | 313cal 10.6g 7.8g 1.1g | |
| 21 | 水 | ビスケット 豆乳 | 味噌焼肉 春雨サラダ 豆腐の味噌汁 | 味噌 ごま油 醤油 酢 砂糖 ごま油 味増 だし汁 | 豚ロース肉 かにかまぼこ 豆腐 | 米 春雨 | 人参 人参 人参 | ごはん | さつま芋とひじきの 蒸しパン 豆乳 | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 635cal 25.4g 20.5g 1.7g | 442cal 20.6g 16.8g 1.7g | |
| 22 | 木 | クッキー 豆乳 | 豆腐入り松風焼き キャベツの和え物 大根の味噌汁 | 味噌 砂糖 酢 砂糖 醤油 味増 だし汁 | 豆腐 鶏ひき肉 ツナ | 米 パン粉 白ごま | 葱 玉葱 きゅうり 人参 人参 | ごはん | じゃが芋ドーナツ 豆乳 | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 589cal 20.7g 22.8g 2.1g | 404cal 16.6g 20.2g 2.3g | |
| 24 | 土 | せんべい お茶 | コーンシチュー 豚汁 みかん | シチュー ルー | 鶏もも肉 豆乳 | 米 じゃが芋 | 人参 人参 | ごはん | ビスケット ジュース | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 785cal 20.7g 27.6g 0.9g | 581cal 16.0g 23.5g 0.8g | |
| 26 | 月 | ビスケット 豆乳 | タンダーポーク コーンスローク じゃが芋の味噌汁 | カレー 粉 ケチャップ 酢 砂糖 油 味増 だし汁 | 豚ロース肉 | 米 じゃが芋 | 玉葱 人参 人参 人参 | ごはん | ビスケット 豆乳 | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 671cal 25.7g 31.6g 1.3g | 462cal 21.6g 27.6g 1.4g | |
| 27 | 火 | クッキー 豆乳 | 納豆和え 豚汁 みかん | 醤油 味増 だし汁 | 納豆 豚ばら肉 豆腐 | 米 糸こ | ほうれん草 人参 人参 人参 | ごはん | 人参蒸しパン 豆乳 | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 661cal 29.1g 24.6g 3.0g | 510cal 26.3g 24.1g 3.4g | |
| 28 | 水 | せんべい 豆乳 | 鶏もも肉のごま味噌焼き きゅうりとひじきの中華サラダ かぶの味噌汁 | 味噌 みりん 醤油 酢 砂糖 ごま油 味増 だし汁 | 鶏もも肉 ひじき | 米 白ごま 春雨 | 人参 人参 人参 | ごはん | もちもちチーズパン 豆乳 | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 452cal 17.8g 15.0g 1.2g | 200cal 9.9g 8.2g 1.2g | |
| 29 | 木 | ビスケット 豆乳 | かじきのソテー 野菜サラダ コンソメスープ | 醤油 みりん 醤油 酢 砂糖 ごま油 味増 だし汁 | かじき | 米油 片栗粉 | 人参 人参 人参 | ごはん | ヨーグルト蒸しパン 豆乳 | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 675cal 25.9g 27.4g 2.0g | 497cal 22.2g 25.0g 2.4g | |
| 30 | 金 | クッキー 豆乳 | 鶏肉のケチャップ焼き 切り干し大根の煮物 じゃが芋の味噌汁 | コンソメ ケチャップ 醤油 みりん 味増 だし汁 | 鶏もも肉 油揚げ かまぼこ | 米 じゃが芋 | 人参 人参 人参 | ごはん | バナナ せんべい ジュース | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 560cal 17.8g 12.4g 1.5g | 388cal 13.3g 10.1g 1.6g | |

| 日 | 曜 | 未満児 おやつ | 献立名 | 調味料 | 赤・血や肉になる | 黄・熱や力となる | 材 料 名 | 緑・調子をととのえる | 未満児 主食 | おやつ | 栄養価 | 未満児 | 以上児 |
|----|---|-------------|---|--|---------------------------------------|-----------------|-----------------------------|------------|-------------------------|---------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----|
| 19 | 月 | クッキー 豆乳 | 豆腐のまご揚げ きゅうりのみ 玉葱の味噌汁 | 醤油 塩 | 豆腐 鶏ひき肉 えび ちりめんじゃこ かにかまぼこ | 米 片栗粉 油 | 人参 人参 人参 | ごはん | レモン蒸しパン 豆乳 | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 567cal 23.3g 21.4g 1.8g | 445cal 20.4g 20.5g 2.0g | |
| 20 | 火 | せんべい 豆乳 | 鶏肉のケチャップ焼き ナムル じゃが芋の味噌汁 | コンソメ ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 味増 だし汁 | 鶏もも肉 | 米 じゃが芋 | 人参 人参 人参 人参 人参 | ごはん | ビスケット ジュース | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 489cal 15.2g 10.4g 1.0g | 313cal 10.6g 7.8g 1.1g | |
| 21 | 水 | ビスケット 豆乳 | 味噌焼肉 春雨サラダ 豆腐の味噌汁 | 味噌 ごま油 醤油 酢 砂糖 ごま油 味増 だし汁 | 豚ロース肉 かにかまぼこ 豆腐 | 米 春雨 | 人参 人参 人参 | ごはん | さつま芋とひじきの 蒸しパン 豆乳 | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 635cal 25.4g 20.5g 1.7g | 442cal 20.6g 16.8g 1.7g | |
| 22 | 木 | クッキー 豆乳 | 豆腐入り松風焼き キャベツの和え物 大根の味噌汁 | 味噌 砂糖 酢 砂糖 醤油 味増 だし汁 | 豆腐 鶏ひき肉 ツナ | 米 パン粉 白ごま | 葱 玉葱 きゅうり 人参 人参 | ごはん | じゃが芋ドーナツ 豆乳 | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 589cal 20.7g 22.8g 2.1g | 404cal 16.6g 20.2g 2.3g | |
| 24 | 土 | せんべい お茶 | コーンシチュー 豚汁 みかん | シチュー ルー | 鶏もも肉 豆乳 | 米 じゃが芋 | 人参 人参 | ごはん | ビスケット ジュース | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 785cal 20.7g 27.6g 0.9g | 581cal 16.0g 23.5g 0.8g | |
| 26 | 月 | ビスケット 豆乳 | タンダーポーク コーンスローク じゃが芋の味噌汁 | カレー 粉 ケチャップ 酢 砂糖 油 味増 だし汁 | 豚ロース肉 | 米 じゃが芋 | 玉葱 人参 人参 人参 | ごはん | ビスケット 豆乳 | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 671cal 25.7g 31.6g 1.3g | 462cal 21.6g 27.6g 1.4g | |
| 27 | 火 | クッキー 豆乳 | 納豆和え 豚汁 みかん | 醤油 味増 だし汁 | 納豆 豚ばら肉 豆腐 | 米 糸こ | ほうれん草 人参 人参 人参 | ごはん | 人参蒸しパン 豆乳 | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 661cal 29.1g 24.6g 3.0g | 510cal 26.3g 24.1g 3.4g | |
| 28 | 水 | せんべい 豆乳 | 鶏もも肉のごま味噌焼き きゅうりとひじきの中華サラダ かぶの味噌汁 | 味噌 みりん 醤油 酢 砂糖 ごま油 味増 だし汁 | 鶏もも肉 ひじき | 米 白ごま 春雨 | 人参 人参 人参 | ごはん | もちもちチーズパン 豆乳 | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 452cal 17.8g 15.0g 1.2g | 200cal 9.9g 8.2g 1.2g | |
| 29 | 木 | ビスケット 豆乳 | かじきのソテー 野菜サラダ コンソメスープ | 醤油 みりん 醤油 酢 砂糖 ごま油 味増 だし汁 | かじき | 米油 片栗粉 | 人参 人参 人参 | ごはん | ヨーグルト蒸しパン 豆乳 | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 675cal 25.9g 27.4g 2.0g | 497cal 22.2g 25.0g 2.4g | |
| 30 | 金 | クッキー 豆乳 | 鶏肉のケチャップ焼き 切り干し大根の煮物 じゃが芋の味噌汁 | コンソメ ケチャップ 醤油 みりん 味増 だし汁 | 鶏もも肉 油揚げ かまぼこ | 米 じゃが芋 | 人参 人参 人参 | ごはん | バナナ せんべい ジュース | カロリー たんぱく質 脂質 塩分 | 560cal 17.8g 12.4g 1.5g | 388cal 13.3g 10.1g 1.6g | |