

【11月の目標】

栄養を知り、  
バランスよく  
食べましょう



| 日  | 曜 | 未満児<br>おやつ                   | 献立名                                                                       | 調味料                                                                                 | 材 料 名                      |                              |                                        |     | 未満児<br>主食             | おやつ                                                              | 栄養価 | 未満児                                 | 以上児 |
|----|---|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------------------------|-----|-----------------------|------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------|-----|
|    |   |                              |                                                                           |                                                                                     | 赤・血や肉になる                   | 黄・熱や力となる                     | 緑・調子をととのえる                             |     |                       |                                                                  |     |                                     |     |
| 1  | 月 | せんべい<br>牛乳                   | かじきのマヨケチャップ<br>はるさめサラダ<br>じゃがいものみそしる                                      | 砂糖 マヨネーズ<br>ケチャップ<br>だし汁 味噌<br>醤油 砂糖<br>だし汁 味噌                                      | かじき<br>油揚げ<br>おから 豚ひき 牛乳 卵 | 米 小麦粉<br>春雨<br>じゃが芋<br>米 片栗粉 | 人参 きゅうり コーン<br>人参<br>玉葱<br>南瓜<br>人参 玉葱 | ごはん | サクサククッキー<br>ぎゅうにゅう    | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分<br>581cal<br>24. 0g<br>22. 8g<br>1. 3g | 未満児 | 387cal<br>19. 6g<br>20. 6g<br>1. 2g |     |
| 2  | 火 | ビスケット<br>牛乳                  | おかほちのたまごやき<br>たまねぎのみそしる                                                   | コンソメ ケチャップ<br>マヨネーズ 酢 砂糖<br>コンソメ<br>砂糖 みりん 醤油 ごま油<br>醤油 味噌<br>だし汁 味噌                | 卵 ベーコン 牛乳<br>チーズ<br>ツナ     | 米<br>米 片栗粉                   | 人参 玉葱 ピーマン<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱  | ごはん | カスタードパイ<br>ジョア        | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分<br>536cal<br>16. 9g<br>13. 6g<br>2. 3g | 未満児 | 493cal<br>14. 4g<br>10. 3g<br>2. 4g |     |
| 4  | 木 | クッキー<br>牛乳                   | スパニッシュオムレツ<br>キャベツのツナマヨサラダ<br>さかなのねぎソースがけ                                 | コンソメ ケチャップ<br>マヨネーズ 酢 砂糖<br>コンソメ<br>砂糖 みりん 醤油 ごま油<br>醤油 味噌<br>だし汁 味噌                | 卵 ベーコン 牛乳<br>チーズ<br>ツナ     | 米<br>米 片栗粉 油                 | 人参 玉葱 ピーマン<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱  | ごはん | ココアクッキー<br>ぎゅうにゅう     | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分<br>636cal<br>19. 9g<br>31. 6g<br>2. 0g | 未満児 | 453cal<br>15. 3g<br>28. 4g<br>2. 1g |     |
| 5  | 金 | せんべい<br>牛乳                   | さかなのねぎソースがけ<br>ほうれんそうのなめかけあえ<br>だいこんのみそしる                                 | コンソメ<br>醤油 味噌<br>だし汁 味噌                                                             | かじき<br>かまぼこ<br>わかめ         | 米 片栗粉 油                      | 人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱       | ごはん | バナナマフィン<br>ぎゅうにゅう     | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分<br>692cal<br>23. 1g<br>26. 2g<br>1. 4g | 未満児 | 507cal<br>18. 5g<br>24. 4g<br>1. 4g |     |
| 6  | 土 | ビスケット<br>お茶                  | マーボーどうふ<br>わかめスー<br>バナナ<br>ぎゅうにゅう                                         | 醤油 みりん ごま油<br>コンソメ<br>醤油 味噌<br>コンソメ                                                 | 豚ひき肉 豆腐<br>わかめ<br>牛乳       | 米 片栗粉                        | 人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱       | ごはん | せんべい<br>おちや           | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分<br>561cal<br>18. 8g<br>20. 6g<br>1. 4g | 未満児 | 345cal<br>13. 9g<br>14. 9g<br>1. 5g |     |
| 8  | 月 | せんべい<br>牛乳                   | さけのあまずあんかけ<br>やさしいサラダ<br>たまねぎのみそしる                                        | ケチャップ 酢 砂糖<br>砂糖 醤油 酢 ごま油<br>だし汁 味噌                                                 | 鶏<br>油揚げ                   | 米 片栗粉 油                      | 人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱       | ごはん | いちごミルクむしパン<br>ぎゅうにゅう  | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分<br>624cal<br>26. 0g<br>22. 8g<br>1. 9g | 未満児 | 432cal<br>21. 7g<br>20. 6g<br>1. 9g |     |
| 9  | 火 | ビスケット<br>牛乳                  | どうふツナのたまごやき<br>ブロッコリーサラダ<br>キャベツのみそしる                                     | 砂糖 醤油<br>砂糖 醤油 酢 ごま油<br>だし汁 味噌                                                      | 卵 豆腐 ツナ<br>わかめ             | 米                            | 人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱       | ごはん | りんごヨーグルトケー<br>きゅうにゅう  | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分<br>541cal<br>21. 6g<br>24. 0g<br>1. 4g | 未満児 | 521cal<br>20. 0g<br>23. 0g<br>1. 4g |     |
| 10 | 水 | クッキー<br>牛乳<br>お弁当の日<br>クッキング | とんじる<br>みかん                                                               | だし汁 味噌                                                                              | 豚バラ肉 豆腐                    | 糸コシ                          | 人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱       | ごはん | プリン<br>せんべい<br>ジュース   | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分<br>436cal<br>18. 8g<br>17. 9g<br>1. 7g | 未満児 | 363cal<br>16. 0g<br>13. 5g<br>1. 5g |     |
| 11 | 木 | せんべい<br>牛乳                   | さかなのカレーでりやき<br>ひじきのにもも<br>じゃがいものみそしる                                      | カレー粉 醤油<br>みりん 砂糖<br>醤油 みりん<br>だし汁 味噌                                               | カレー<br>ひじき 油揚げ かまぼこ        | 米 小麦粉                        | 人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱       | ごはん | オニオンパン<br>ぎゅうにゅう      | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分<br>607cal<br>26. 8g<br>20. 3g<br>2. 0g | 未満児 | 419cal<br>22. 9g<br>17. 8g<br>2. 1g |     |
| 12 | 金 | ビスケット<br>牛乳                  | ギョウザ<br>ちゅうかうきゅうり<br>たまねぎのみそしる                                            | 砂糖 醤油 酢 ごま油<br>だし汁 味噌                                                               | ギョウザ                       | 米                            | 人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱       | ごはん | ヨーグルト<br>せんべい<br>ジュース | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分<br>509cal<br>16. 1g<br>12. 4g<br>1. 5g | 未満児 | 272cal<br>10. 3g<br>5. 9g<br>1. 4g  |     |
| 13 | 土 | クッキー<br>お茶                   | ふのみそしる<br>バナナ<br>ぎゅうにゅう                                                   | 砂糖 醤油 みりん<br>だし汁 味噌                                                                 | 豚バラ肉                       | 米 じゃが芋<br>麩                  | 人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱       | ごはん | せんべい<br>おちや           | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分<br>490cal<br>18. 2g<br>14. 0g<br>1. 3g | 未満児 | 541cal<br>21. 2g<br>16. 6g<br>1. 5g |     |
| 15 | 月 | せんべい<br>牛乳                   | わかめいりたまごやき<br>きりぼだいこんにんのサラダ<br>じゃがいものみそしる                                 | だし汁 味噌<br>砂糖 醤油 酢 ごま油<br>だし汁 味噌                                                     | 卵 わかめ<br>油揚げ               | 米 じゃが芋                       | 人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱       | ごはん | かぼちやスコーン<br>ぎゅうにゅう    | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分<br>549cal<br>20. 6g<br>19. 2g<br>1. 4g | 未満児 | 517cal<br>18. 6g<br>16. 6g<br>1. 4g |     |
| 16 | 火 | クッキー<br>牛乳                   | あましおべにさけ<br>もやしに<br>どうふのみそしる                                              | だし汁 味噌<br>醤油 みりん<br>だし汁 味噌                                                          | 甘塩紅鯢<br>かまぼこ 油揚げ<br>豆腐 わかめ | 米                            | 人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱       | ごはん | バームクーヘン<br>ジュース       | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分<br>524cal<br>22. 0g<br>14. 6g<br>1. 5g | 未満児 | 312cal<br>17. 6g<br>9. 1g<br>1. 4g  |     |
| 17 | 水 | ビスケット<br>牛乳                  | とりこんのりんごやき<br>ひじきのサラダ<br>たまねぎのみそしる                                        | 醤油 みりん<br>醤油 マヨネーズ<br>だし汁 味噌                                                        | 鶏もも肉<br>ひじき                | 米 白すりごま                      | 人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱       | ごはん | バナナクッキー<br>ぎゅうにゅう     | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分<br>620cal<br>23. 4g<br>30. 3g<br>2. 2g | 未満児 | 402cal<br>18. 2g<br>25. 3g<br>2. 1g |     |
| 18 | 木 | せんべい<br>牛乳<br>誕生会            | チキンハンバーグ<br>かぼちやサラダ<br>コンソメスー<br>りんご<br>ようふうたまごやき<br>みそでれサラダ<br>だいこんのみそしる | コンソメ バター<br>ケチャップ ソース<br>マヨネーズ<br>コンソメ<br>コンソメ ケチャップ<br>砂糖 醤油 酢<br>味噌 ごま油<br>だし汁 味噌 | ベーコン<br>鶏ひき肉 豆腐<br>卵 ツナ    | 米 片栗粉                        | 人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱       | ごはん | ケーキ<br>ジュース           | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分<br>670cal<br>18. 0g<br>25. 9g<br>3. 1g | 未満児 | 660cal<br>16. 2g<br>24. 4g<br>3. 7g |     |
| 19 | 金 | ビスケット<br>牛乳                  | みそでれサラダ<br>かき                                                             | 砂糖 醤油 酢<br>味噌 ごま油<br>だし汁 味噌                                                         | 卵 ベーコン 牛乳<br>わかめ           | 米                            | 人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参 玉葱       | ごはん | ドーナツ<br>ぎゅうにゅう        | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分<br>592cal<br>20. 2g<br>27. 2g<br>1. 4g | 未満児 | 387cal<br>15. 7g<br>22. 7g<br>1. 3g |     |

職員研修

|    |   |             |                                               |                                      |                         |                  |                              |     |                             |                                                                  |                                     |
|----|---|-------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|------------------|------------------------------|-----|-----------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 22 | 月 | ビスケット<br>牛乳 | どうふつくね<br>キャベツのあまずあえ<br>じゃがいものみそしる            | 醤油 みりん<br>砂糖 ごま油<br>砂糖 酢 油<br>だし汁 味噌 | 豆腐 鶏ひき肉<br>ツナ           | 米 片栗粉            | 玉葱<br>人参 キャベツ きゅうり<br>人参     | ごはん | にんじんケーキ<br>ぎゅうにゅう           | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分<br>594cal<br>23. 0g<br>22. 6g<br>1. 1g | 368cal<br>18. 3g<br>17. 0g<br>0. 9g |
| 24 | 水 | せんべい<br>牛乳  | ツナオムレツ<br>ポテトサラダ<br>キャベツのスー<br>みかん            | コンソメ ケチャップ<br>マヨネーズ<br>コンソメ          | 卵 ツナ                    | 米 じゃが芋<br>じゃが芋   | 人参 玉葱<br>人参 きゅうり<br>人参 キャベツ  | ごはん | ミニロールケーキ<br>ジョア             | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分<br>501cal<br>13. 7g<br>17. 0g<br>1. 5g | 299cal<br>8. 1g<br>15. 2g<br>1. 8g  |
| 25 | 木 | クッキー<br>牛乳  | かきどだいずのカレーあけ<br>ほうれんそうのおかかあえ<br>だいこんのみそしる りんご | 醤油 カレー粉<br>みりん 砂糖<br>醤油              | かじき 大豆<br>かつお節 かまぼこ     | 米 片栗粉 油          | 人参 ほうれん草<br>人参 大根 りんご        | ごはん | やさしいジュースむしゅ<br>ぎゅうにゅう       | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分<br>589cal<br>26. 3g<br>20. 6g<br>1. 8g | 375cal<br>21. 8g<br>15. 1g<br>1. 8g |
| 26 | 金 | せんべい<br>牛乳  | ブロッコリーのごまあえ<br>どうふのみそしる                       | 砂糖 醤油 みりん<br>醤油 砂糖<br>だし汁 味噌         | 豚バラ肉<br>豆腐 わかめ          | 米 ざつまいも<br>白すりごま | ピーマン<br>人参 ブロッコリー<br>玉葱      | ごはん | メープルチーズクッキー<br>ぎゅうにゅう       | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分<br>683cal<br>22. 8g<br>32. 7g<br>1. 9g | 497cal<br>18. 2g<br>31. 5g<br>1. 8g |
| 27 | 土 | ビスケット<br>お茶 | トマトカレー<br>バナナ<br>ぎゅうにゅう                       | カレー粉<br>みりん                          | 鶏もも肉 大豆<br>牛乳           | 米                | 玉葱 トマト にんにく<br>バナナ           | ごはん | せんべい<br>おちや                 | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分<br>462cal<br>14. 3g<br>14. 4g<br>0. 7g | 488cal<br>15. 4g<br>15. 9g<br>0. 8g |
| 29 | 月 | せんべい<br>牛乳  | ごもくたまごやき<br>すきごんぶのにも<br>じゃがいものみそしる            | だし汁<br>醤油 みりん<br>だし汁 味噌              | 卵 鶏ひき肉<br>すき昆布 かまぼこ 油揚げ | 米 じゃが芋           | 人参 玉葱<br>人参 ピーマン<br>人参       | ごはん | オレンジふうみの<br>ブラウニー<br>ぎゅうにゅう | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分<br>615cal<br>22. 4g<br>25. 5g<br>2. 1g | 439cal<br>18. 1g<br>24. 5g<br>2. 3g |
| 30 | 火 | ビスケット<br>牛乳 | さけのコーンマヨやき<br>ほうれんそうのサラダ<br>たまねぎのみそしる<br>みかん  | マヨネーズ<br>砂糖 醤油 酢 ごま油<br>だし汁 味噌       | 鯉                       | 米                | コーン<br>人参 ほうれん草 コーン<br>人参 玉葱 | ごはん | ゼリー<br>せんべい<br>ジュース         | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分<br>579cal<br>19. 9g<br>15. 1g<br>1. 1g | 426cal<br>16. 9g<br>13. 2g<br>1. 2g |