

【11月の目標】

栄養を知り、  
バランスよく  
食べましょう



11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

で下さい。



13日(水)

誕生会

ごはんは

いりません。



| 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 金  | せんべい<br>牛乳          | きりぼしだいこんのたまごやき<br>ほうれんそうのなめたけあえ<br>だいこんのみそしる           | 醤油 ごま油<br>醤油<br>だし汁 味噌                                   | 卵<br>わかめ                             | 米                        | 人参 玉葱 切り干し大根 ビーマン<br>人参 ほうれん草 なめ茸<br>人参 大根 | ごはん                 | パナナクッキー<br>ぎゅうにゅう          | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 | 697cal<br>22.5g<br>28.4g<br>2.5g | 408cal<br>18.7g<br>25.7g<br>2.6g |
| 2 土  | ビスケット<br>お茶         | ミートソースごはん<br>バナナ<br>ぎゅうにゅう                             | ケチャップ コンソメ<br>ウスターソース                                    | 豚ひき肉<br>牛乳                           | 米 小麦粉                    | 人参 玉葱 トマト<br>バナナ                           | ごはん                 |                            | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 | 489cal<br>17.3g<br>18.9g<br>0.8g | 265cal<br>11.9g<br>13.1g<br>0.7g |
| 5 火  | クッキー<br>牛乳          | さけのオーロラあえ<br>きりぼしだいこんのサラダ<br>じゃがいものみそしる                | ケチャップ ソース<br>マヨネーズ 味噌<br>だし汁 味噌                          | 鮭                                    | 米 油 片栗粉<br>白すりごま<br>じゃが芋 | 人参 きゅうり 切り干し大根<br>人参                       | ごはん                 | チーズスティック<br>ぎゅうにゅう         | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 | 597cal<br>26.3g<br>21.6g<br>2.7g | 217cal<br>19.1g<br>20.6g<br>2.5g |
| 6 水  | せんべい<br>牛乳          | とりにくのさっぱり<br>ブロッコリーのマヨサラダ<br>コンソメスープ<br>かき             | 醤油 砂糖 みりん<br>醤油 マヨネーズ<br>コンソメ                            | 鶏もも肉<br>ツナ                           | 米                        | 葱 生姜 レモン<br>人参 ブロッコリー<br>人参 玉葱<br>柿        | ごはん                 | ヨーグルト<br>ビスケット<br>やさしいジュース | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 | 574cal<br>19.2g<br>16.7g<br>2.8g | 366cal<br>13.5g<br>14.4g<br>2.9g |
| 7 木  | ビスケット<br>牛乳         | ハヤシライス<br>バナナ<br>おちや                                   | ハヤシルー                                                    | 豚バラ肉                                 | 米                        | 玉葱<br>バナナ                                  | ごはん                 | バームクーヘン<br>やさしいジュース        | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 | 553cal<br>14.2g<br>14.5g<br>1.4g | 316cal<br>8.4g<br>8.0g<br>1.3g   |
| 8 金  | せんべい<br>牛乳          | かじきのあまずあん<br>キャベツのおひたし<br>たまねぎのみそしる                    | 醤油 ケチャップ 砂糖<br>醤油<br>だし汁 味噌                              | かじき<br>かまぼこ<br>豆腐                    | 米 油 片栗粉 じゃが芋             | 人参 玉葱 ビーマン 生姜<br>人参 キャベツ<br>人参 玉葱          | ごはん                 | アップルケーキ<br>ぎゅうにゅう          | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 | 663cal<br>26.0g<br>27.5g<br>2.9g | 476cal<br>21.9g<br>25.5g<br>2.7g |
| 9 土  | ビスケット<br>お茶         | あつあつとひきにくのにも<br>バナナ<br>ぎゅうにゅう                          | 醤油 砂糖 みりん<br>コンソメ                                        | 豚ひき肉 厚揚げ<br>牛乳                       | 米 片栗粉                    | 生姜<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 | 601cal<br>21.5g<br>22.5g<br>1.3g | 519cal<br>19.2g<br>17.5g<br>1.2g |
| 11 月 | せんべい<br>牛乳<br>お弁当の日 | なし<br>おちや                                              |                                                          |                                      |                          | 梨                                          | お弁当                 | ゼリー<br>ビスケット<br>やさしいジュース   | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 | 313cal<br>7.2g<br>7.0g<br>0.4g   | 215cal<br>3.3g<br>3.1g<br>0.1g   |
| 12 火 | ビスケット<br>牛乳         | カレイのかばやき<br>ほうれんそうのごまあえ<br>じゃがいものみそしる                  | 醤油 砂糖 みりん<br>醤油<br>だし汁 味噌                                | カレイ                                  | 米 片栗粉<br>白すりごま<br>じゃが芋   | 人参 ほうれん草<br>人参                             | ごはん                 | かぼちゃのブラウニー<br>ぎゅうにゅう       | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 | 596cal<br>26.0g<br>23.8g<br>2.2g | 388cal<br>26.8g<br>18.7g<br>2.2g |
| 13 水 | クッキー<br>牛乳<br>誕生会   | とりごぼうのまぜごはん<br>とうふいりまつかぜやき<br>ブロッコリーのおかかあえ<br>すましじる かき | 醤油 砂糖 みりん<br>味噌 砂糖<br>醤油<br>醤油 みりん<br>コンソメ ケチャップ<br>コンソメ | 鶏ひき肉 卵 豆腐 牛乳<br>鶏ひき肉 卵<br>かつお節<br>花鮓 | 米<br>パン粉 白ごま             | 人参 ごぼう<br>玉葱 葱<br>人参 ブロッコリー<br>人参 玉葱<br>柿  | とりごぼう<br>のまぜ<br>ごはん | ケーキ<br>ジョア                 | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 | 716cal<br>26.9g<br>18.7g<br>2.9g | 632cal<br>25.2g<br>11.9g<br>2.5g |
| 14 木 | せんべい<br>牛乳          | ツナオムレツ<br>みそドレサラダ<br>とうふのみそしる                          | 醤油 砂糖 味噌<br>醤油 砂糖 味噌<br>だし汁 味噌                           | 卵 ツナ<br>豆腐                           | 米                        | 人参 玉葱 ビーマン<br>人参 きゅうり キャベツ<br>人参 玉葱        | ごはん                 | プリン<br>せんべい<br>やさしいジュース    | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 | 618cal<br>24.0g<br>19.1g<br>2.3g | 541cal<br>21.3g<br>16.2g<br>2.5g |
| 15 金 | ビスケット<br>牛乳         | とうふナゲット<br>きりぼしだいこんのにも<br>たまねぎのみそしる                    | 塩<br>醤油 みりん<br>だし汁 味噌                                    | 豆腐 大豆 鶏ひき肉<br>油揚げ かまぼこ<br>わかめ        | 米 油 片栗粉 パン粉              | 人参 切り干し大根 ビーマン<br>人参 玉葱                    | ごはん                 | ほうれん草のバウンドケーキ<br>ぎゅうにゅう    | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 | 606cal<br>25.4g<br>27.8g<br>2.6g | 393cal<br>20.9g<br>23.0g<br>2.5g |
| 16 土 | クッキー<br>お茶          | ドライカレー<br>バナナ<br>ぎゅうにゅう                                | カレー粉 ソース 砂糖<br>ケチャップ コンソメ                                | 豚ひき肉<br>牛乳                           | 米 小麦粉                    | にんにく 生姜 玉葱<br>人参 ビーマン<br>バナナ               | ごはん                 | ビスケット<br>おちや               | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 | 639cal<br>16.9g<br>20.0g<br>0.7g | 424cal<br>11.5g<br>13.8g<br>0.5g |
| 18 月 | せんべい<br>牛乳          | かじきのカレーあげ<br>ひじきのわふうサラダ<br>じゃがいものみそしる                  | 醤油 砂糖 カレー粉<br>醤油 マヨネーズ<br>だし汁 味噌                         | かじき 卵<br>ひじき                         | 米 油 片栗粉<br>白すりごま<br>じゃが芋 | にんにく<br>人参 きゅうり コーン<br>人参                  | ごはん                 | ココアケーキ<br>ぎゅうにゅう           | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 | 697cal<br>27.8g<br>28.6g<br>2.9g | 642cal<br>25.9g<br>27.2g<br>3.2g |
| 19 火 | クッキー<br>牛乳          | ちくさやき<br>にんじんとツナのあえも<br>だいこんのみそしる                      | 醤油 みりん<br>醤油 ごま油<br>だし汁 味噌                               | 卵 鶏ひき肉<br>ツナ                         | 米 じゃが芋                   | 人参 玉葱<br>人参 きゅうり もやし<br>人参 大根              | ごはん                 | りんごクッキー<br>ぎゅうにゅう          | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 | 642cal<br>23.1g<br>30.2g<br>2.1g | 591cal<br>21.3g<br>27.5g<br>1.9g |
| 20 水 | ビスケット<br>牛乳         | ぶたにくのこうみやき<br>ブロッコリーサラダ<br>とうふのみそしる<br>りんご             | 醤油 酢 ごま油 砂糖<br>醤油 砂糖 酢 ごま油<br>だし汁 味噌                     | 豚肩ロース<br>豆腐 油揚げ                      | 米 白ごま 白すりごま              | 玉葱 にんにく<br>人参 ブロッコリー コーン<br>人参 玉葱<br>りんご   | ごはん                 | チーズケーキ<br>ぎゅうにゅう           | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 | 720cal<br>22.9g<br>20.8g<br>2.4g | 534cal<br>19.6g<br>23.3g<br>2.1g |
| 21 木 | せんべい<br>牛乳          | とうふのごもくあげ<br>キャベツのおかかあえ<br>たまねぎのみそしる                   | 醤油 みりん ごま油<br>醤油<br>だし汁 味噌                               | 豆腐 鶏ひき肉 卵<br>かつお節 かまぼこ<br>わかめ        | 米 片栗粉 油                  | 人参 葱<br>人参 キャベツ<br>人参 玉葱                   | ごはん                 | ヨーグルト<br>せんべい<br>やさしいジュース  | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 | 658cal<br>24.4g<br>26.2g<br>3.0g | 597cal<br>22.0g<br>24.2g<br>2.6g |
| 22 金 | クッキー<br>牛乳          | カレイのさいきょうやき<br>ほうれんそうのおひたし<br>キャベツのみそしる<br>かき          | マヨネーズ 醤油 味噌<br>醤油<br>だし汁 味噌                              | カレイ<br>かまぼこ<br>油揚げ                   | 米                        | 人参 ほうれん草<br>人参 キャベツ<br>柿                   | ごはん                 | ゴマクッキー<br>ぎゅうにゅう           | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 | 582cal<br>22.5g<br>23.8g<br>3.1g | 300cal<br>14.0g<br>14.3g<br>3.2g |
| 25 月 | せんべい<br>牛乳          | ベーコンオムレツ<br>ひじきに<br>じゃがいものみそしる                         | コンソメ ケチャップ<br>醤油 みりん<br>だし汁 味噌                           | 卵 ベーコン<br>ひじき かまぼこ 油揚げ               | 米<br>じゃが芋                | 人参 玉葱 ビーマン<br>人参 キャベツ<br>人参                | ごはん                 | もちもちチーズパン<br>ぎゅうにゅう        | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 | 631cal<br>25.4g<br>25.3g<br>3.2g | 540cal<br>26.9g<br>23.5g<br>3.0g |
| 26 火 | ビスケット<br>牛乳         | とりにくのレモンあえ<br>もやしサラダ<br>わかめスープ                         | 醤油 砂糖<br>醤油 砂糖 酢 ごま油<br>コンソメ                             | 鶏もも肉<br>わかめ                          | 米 油 片栗粉                  | レモン<br>人参 きゅうり もやし<br>玉葱                   | ごはん                 | ココアマフィン<br>ぎゅうにゅう          | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 | 656cal<br>26.9g<br>29.6g<br>3.3g | 451cal<br>22.8g<br>26.7g<br>3.2g |
| 27 水 | せんべい<br>牛乳          | やきにく<br>やさしいサラダ<br>とうふのみそしる<br>りんご                     | 醤油 みりん<br>醤油 砂糖 酢 ごま油<br>だし汁 味噌                          | 豚肩ロース<br>豆腐                          | 米                        | 人参 きゅうり キャベツ<br>人参 玉葱<br>りんご               | ごはん                 | ミニクリームパン<br>やさしいジュース       | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 | 575cal<br>24.0g<br>15.5g<br>2.6g | 357cal<br>18.9g<br>12.2g<br>2.5g |
| 28 木 | ビスケット<br>牛乳         | あまじおべにさけ<br>キャベツのごまあえ<br>だいこんのみそしる                     | 塩<br>醤油 砂糖<br>だし汁 味噌                                     | 甘塩紅鮭<br>油揚げ                          | 米<br>白すりごま               | 人参 キャベツ<br>人参 大根                           | ごはん                 | ドーナツ<br>やさしいジュース           | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 | 537cal<br>20.0g<br>18.2g<br>1.8g | 305cal<br>14.7g<br>11.5g<br>1.7g |
| 29 金 | クッキー<br>牛乳          | シュウマイ<br>わかめのすのもの<br>じゃがいものみそしる                        | 酢 醤油 ごま油                                                 | シュウマイ<br>わかめ ツナ                      | 白すりごま<br>じゃが芋            | 人参 きゅうり キャベツ コーン<br>人参                     | ごはん                 | オレンジ風味ブラウニー<br>ぎゅうにゅう      | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 | 595cal<br>23.3g<br>24.9g<br>2.3g | 381cal<br>17.9g<br>20.3g<br>2.1g |
| 30 土 | せんべい<br>お茶          | トマトカレー<br>バナナ<br>ぎゅうにゅう                                | カレールー                                                    | 鶏もも肉<br>牛乳                           | 米                        | 玉葱 トマト にんにく<br>バナナ                         | ごはん                 | ビスケット<br>おちや               | カロリー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 | 446cal<br>16.0g<br>12.9g<br>2.2g | 264cal<br>6.8g<br>5.2g<br>2.0g   |