



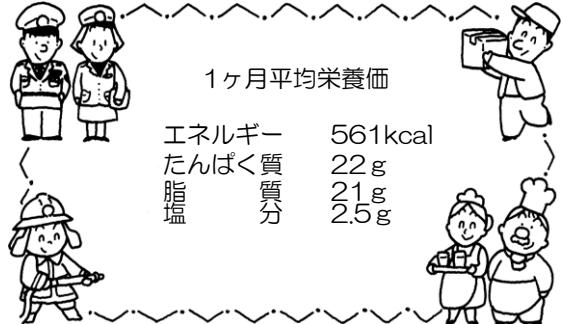
# 11月献立表



日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01	納豆ご飯 キウイフルーツ ぶりの照り焼き 白菜サラダ 味噌汁(じゃが芋・葱・わかめ)	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、ぶり、なっとう、卵、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、キウイフルーツ、バナナ、みかん、きゅうり、ねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん、米酢、食塩、こしょう	牛乳 ★バナナフリット 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 25.5 g カルシウム 311 mg
02	ツナとコーンのスパゲティー セロリと鶏肉のごま味噌和え スープ 柿	スパゲティー、米、バター、小麦粉、ごま/すり(白)、油、砂糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、卵、ツナ、えび、鶏肉、生クリーム、ハム、米みそ	かき(柿)、たまねぎ、セロリ、きゅうり、ごまつな、ねぎ、さやいんげん	麦茶(抽出液)、しょうゆ、食塩、米酢、コンソメ、こしょう	えびチャーハン 麦茶	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.6 g カルシウム 144 mg
04	焼き鳥丼 ブロッコリーのおかか和え スープ(白菜・人参) バナナ	米、砂糖、油、片栗粉、バター	牛乳、鶏肉(小間切れ)、かつお節	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、にんじん、とうもろこし	しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	ポップコーン 牛乳	エネルギー 371 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 9.4 g カルシウム 142 mg
06	さつま芋入り五穀ご飯 みかん 豆腐しゅうまい パンサンスー 味噌汁(キャベツ・油揚げ・わかめ)	米、小麦粉、さつまいも、バター、粉糖、シュウマイの皮、はるさめ、五穀、砂糖、片	牛乳、豚肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵	みかん 60g、キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、レモン	酒、しょうゆ、米酢、食塩	牛乳 レモンクッキー 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 23.1 g カルシウム 306 mg
07	タンメン ちりめんサラダ スティックチーズ バナナ	中華めん(生)、さつまいも、油、ごま油	豚肉(ロース)、チーズ、ちりめんじゃこ	りんごジュース(果汁100%)、バナナ、だいこん、キャベツ、にんじん	だし汁(かつお・昆布)、食塩、米酢、しょうゆ、酒、パセリ粉、こしょう	牛乳 野菜チップス りんごジュース	エネルギー 415 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 13.2 g カルシウム 243 mg
08	ご飯 柿 鮭の味噌マヨネーズ焼き 豆腐のチャンプル 味噌汁(大根・青菜)	さつまいも、米、マヨネーズ、砂糖、バター、油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、さけ、豚肉、卵、米みそ、卵黄、かつお節	かき(柿)、もやし、だいこん、ほうれんそう、にんじん、にら、万能ねぎ	しょうゆ、食塩	牛乳 スイートポテト 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 24.4 g カルシウム 334 mg
09	チーズロールパン キウイフルーツ ボルシチ ポパイサラダ 牛乳	チーズロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、卵、ハム、かに(ズワイ・水煮缶)、生クリーム	ほうれんそう、キウイフルーツ(黄)、たまねぎ、にんじん、キャベツ	麦茶(抽出液)、ケチャップ、酒、コンソメ、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳 かにのスープかけご飯 麦茶	エネルギー 608 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 25.3 g カルシウム 296 mg
10	ビビンバ ひじきサラダ 味噌汁(油揚げ・かぶ・かぶの葉) みかん	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油、ごま/いり(白)	牛乳、豚肉(ひき肉)、卵、ツナ(油漬缶)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん 60g、もやし、ほうれんそう、かぶ、にんじん、かぶ	しょうゆ、めんつゆ(3倍濃縮)、米酢、食塩	麦茶 ザーターアングー 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.2 g カルシウム 238 mg
11	ミートソーススパゲティー フレンチサラダ スープ(葱・わかめ) りんご	じゃがいも、スパゲティー、マヨネーズ、油、小麦粉、オリーブ油、砂糖	牛乳、豚肉(ひき肉)、チーズ(粉チーズ)	たまねぎ、キャベツ、りんご 240g、にんじん、トマト、ビュレ	ケチャップ、ウスターソース、米酢、食塩、しょうゆ、コンソメ、こしょう	牛乳 じゃがマヨネーズ 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 27.7 g カルシウム 291 mg
13	ご飯 りんご さんまの香味パン粉焼き お浸し(★キャベツ・もやし・人参) 舞茸入り豚汁	米、小麦粉、メープルシロップ、バター、パン粉(生)、オリーブ油、砂糖、ごま油、	牛乳、さんま、豚肉、生クリーム、米みそ、油揚げ、かつお節	りんご 240g、キャベツ、もやし、だいこん、まいだけ、ねぎ、にんじん	しょうゆ、粒入りマスタード、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 カントリービスケット 牛乳	エネルギー 682 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 35.6 g カルシウム 207 mg
14	海苔とチーズのサンドイッチ チキンナゲット ほうれん草の醤油フレンチ にら玉スープ みかん	食パン(8枚切)45g、米、小麦粉、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま/いり	鶏肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、卵、チーズ、しらす干し、するめ	ほうれんそう、みかん 60g、ごまつな、にんじん、にら、焼のり	麦茶(抽出液)、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、米酢	牛乳 小松菜桜えびおにぎり するめ 小魚	エネルギー 596 kcal たんぱく質 31.3 g 脂 質 24.3 g カルシウム 323 mg
15	シーフード焼きそば 三色和え スープ(ハム・白菜・わかめ) バナナ	焼きそばめん、油、バター、三温糖、砂糖	牛乳、えび(むき身)、卵、あさり(水煮缶)、ハム、ツナ(油漬缶)、卵黄	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、はくさい、もやし、キャベツ、にんじん	中濃ソース、しょうゆ、米酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 パンフキンパイ 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 25.2 g カルシウム 296 mg
16	静岡風親子丼 さつま揚げと刻みこんぶの煮物 味噌汁(豆腐・なめこ) 柿	ミロ(麦芽飲料)、米、ぎょうざの皮、砂糖、油	とうふ(木綿豆腐)、鶏肉(小間切れ)、かまぼこ、さつま揚げ、卵、ベーコン	かき(柿)、たまねぎ、なめこ、にんじん、ホールコーン(缶)、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	牛乳 餃子の皮ピザ ミロ	エネルギー 880 kcal たんぱく質 33.5 g 脂 質 25.0 g カルシウム 1705 mg
17	コーン入りターメリックライス チーズ入りメンチカツ キウイフルーツ コールスローサラダ ブロッコリー スープ(えのき草・かぶ・パセリ)	米、小麦粉、砂糖、油、パン粉、バター、マヨネーズ、パン粉(生)	牛乳、豚肉(ひき肉)、卵、生クリーム、チーズ	キャベツ、キウイフルーツ(黄)、ブロッコリー、きゅうり、えのきたけ	ウスターソース、米酢、コンソメ、食塩、しょうゆ、パセリ粉	牛乳 ロールケーキ 牛乳	エネルギー 706 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 33.1 g カルシウム 323 mg
18	かしわうどん れんこんとさつま揚げの金平 バナナ	干しうどん、小麦粉、砂糖、油、ごま/いり(白)	牛乳、卵、鶏肉(小間切れ)、さつま揚げ、チーズ	バナナ、れんこん、ほうれんそう、ねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 チーズ入り蒸しパン 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 17.8 g カルシウム 359 mg

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				調味料	午前おやつ 午後おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
20 月	わかめご飯 りんご 磯ハンバーグ キャベツとちくわのマヨネーズ 味噌汁(かぼちゃ・青菜)	さつまいも、 米、押麦、マヨ ネーズ、片栗 粉、油	牛乳、豚肉(ひ き肉)、ちく わ、米みそ(淡 色辛みそ)、と うふ(高野豆 腐)、卵	かぼちゃ、りん ご240g、キャ ベツ、ほうれん そう、ねぎ、に んじん、焼のり	酒	牛乳 ★焼きいも チーズ 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 21.9 g カルシウム 334 mg	
21 火	★肉みそスパゲティ 酢の物 スープ(ベーコン・小松菜) みかん	スパゲティ、 食パン(8枚切) 45g、メープル シロップ、砂糖 、油、片栗粉	牛乳、豚肉(ひ き肉)、卵、米 みそ(淡色辛み そ)、ベーコ ン、しらす干し	みかん60g、 たまねぎ、きゅ うり、もやし、 こまつな、にん じん、さやいん げん	しょうゆ、本み りん、米酢、食 塩、コンソメ	フレンチトースト 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.1 g カルシウム 233 mg	
22 水	黒糖ロールパン キウイフルーツ はんぺんのチーズフライ ウインナーと野菜のソテー コーンスープ	黒糖ロールパ ン、小麦粉、パ ン粉、油、パ ター、片栗粉、 オリーブ油	牛乳、はんぺ ん、生クリー ム、ウイン ナー、チーズ、 卵、ベーコン	たまねぎ、キャ ベツ、キウイフ ルーツ(黄)、 かぼちゃ	麦茶(抽出液)、 コンソメ、食 塩、パセリ粉、 白こしょう、こ しょう	ニョッキのクリームソース 麦茶	エネルギー 600 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 33.9 g カルシウム 186 mg	
24 金	ご飯 柿 ピーマンの肉づめ ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・いんげん)	米、じゃがい も、小麦粉、砂 糖、マヨネー ズ、バター、パ ン粉(生)、油	牛乳、豚肉(ひ き肉)、とうふ (木綿豆腐)、 卵、チーズ、米 みそ	かき(柿)、プ ルーベリー、 ホールコーン (缶)、たまね ぎ、ピーマン	ケチャップ、食 塩、ナツメグ、 こしょう	牛乳 ブルーベリーマフィン 牛乳	エネルギー 717 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 33.1 g カルシウム 360 mg	
25 土	焼肉丼 いんげんのごまマヨネーズ スープ(キャベツ・玉葱・パセリ) りんご	米、ホットケ ーキ粉、メープル シロップ、油、 マヨネーズ、こ ま/すり (白)、砂糖	牛乳、豚肉 (ロース)、ツナ (油漬缶)、卵、 米みそ(淡色辛 みそ)	たまねぎ、りん ご240g、さや いんげん、キャ ベツ、にんじ ん、ピーマン	しょうゆ、酒、 コンソメ、食 塩、パセリ粉、 こしょう	牛乳 ホットケーキ 牛乳	エネルギー 743 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 37.0 g カルシウム 335 mg	
27 月	しめじご飯 みかん アジフライ 和風サラダ むら雲汁(豆腐・卵・葱)	小麦粉、米、 油、パン粉、砂 糖、片栗粉、こ ま油	あじ(60g)、と うふ(木綿豆 腐)、カルピ ス、卵、豚肉、 油揚げ、しらす 干し	みかん60g、 キャベツ、しめ じ、にんじん、 たまねぎ、ね ぎ、きゅうり	しょうゆ、酒、 カレールウ、米 酢、中濃ソー ス、食塩、カ レー粉	手作りカレーまん カルピス	エネルギー 631 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.9 g カルシウム 196 mg	
28 火	ほうとう風うどん 野菜の塩昆布和え スティックチーズ りんご	ゆでうどん、白 玉粉、砂糖、こ ま油	牛乳、鶏肉(小 間切れ)、チー ズ、米みそ(淡 色辛みそ)	りんご240g、 かぼちゃ、バナ ナ、みかん (缶)、にんじ ん、きゅうり	しょうゆ、酒	牛乳 白玉フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.3 g カルシウム 343 mg	
29 水	小江戸カレー 切り干し大根とツナの和え物 スープ(ベーコン・玉葱・コーン) キウイフルーツ	米、さつまい も、食パン(6 枚切)60g、 油、バター、こ ま油、こま/す り(白)、砂糖	牛乳、豚肉(も も)、ハム、 チーズ、ツナ、 ベーコン	たまねぎ、キウ イフルーツ (黄)、にんじ ん、ホールコー ン	カレールウ、 しょうゆ、コン ソメ、食塩、パ セリ粉、こしょ う	牛乳 ハムチーズトースト 牛乳	エネルギー 694 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 28.0 g カルシウム 365 mg	
30 木	ご飯 柿 鶏の唐揚げ ごま味噌和え すまし汁(かまぼこ・みつば)	米、砂糖、片栗 粉、小麦粉、パ ター、油、こま /すり(白)、 こま/いり (白)	牛乳、鶏肉(も も)唐揚げ用、 卵、かまぼこ、 米みそ(淡色辛 みそ)	かき(柿)、キャ ベツ、こまつ な、にんじん、 みつば、しょう が	しょうゆ、酒、 食塩	牛乳 マドレーヌ 牛乳	エネルギー 661 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 28.6 g カルシウム 311 mg	

- 0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳がつきます。
- ★13日、お浸しのキャベツはりすぐみがちぎります。
- ★20日、焼きいもの芋はうさぎぐみが洗います。
- 17日は誕生会です。
- ★印は新しいメニューです。
- ♪印は手作りの補食を提供する予定です。



1ヶ月平均栄養価

エネルギー	561kcal
たんぱく質	22g
脂質	21g
塩分	2.5g

♪ かすみ保育園

補食 (18:30~)
プチ肉まん
チーズドック
プチホットケーキ
ごまかぼちゃ
焼きおにぎり
今川焼
スイートポテト
プチ肉まん
スティックナゲット
焼きおにぎり
今川焼
♪たまごサンド
スイートパンプキン
プチ肉まん
チーズドック

補食 (18:30~)
今川焼
焼きおにぎり
スイートポテト
スティックナゲット
プチ肉まん
今川焼
チーズドック
スイートパンプキン
焼きおにぎり