

令和6年11月予定献立表

以上児

日付		11月海外メニュー 中国			1日	2日
昼食	◎印・・手作りおやつ ★印・・地産地消 (丸森の野菜を使用します) ごはんいらぬ日 15日・21日・26日	今月は中華料理を提供します。中国の料理は広東料理・北京料理・上海料理・四川料理の4つが代表的な料理です。味付けも料理も異なりますが、共通点として強い火力を用いる炒め物が多いのが特徴です。今月は中国の焼きそば「炒麵(チャーメン)」を21日に提供します♪			さわら西京焼き ビーフソテー (ビーフ、ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) みそ汁 (キャベツ、長ねぎ、人参) パイナップル	
午後おやつ					せんべい 牛乳 エネルギー：537kcal脂質：12.6g たんぱく質：21.5g塩分：1.8g	
日付	4日	5日	6日	7日 立冬	8日	9日
昼食	振替休日	ミートボールケチャップ炒め (ミートボール、玉ねぎ) キャベツサラダ (キャベツ、ツナ、コーン) マカロニスープ (マカロニ、人参、長ねぎ) みかん	鮭のホイル焼き (鮭、玉ねぎ) わかめの塩昆布和え (わかめ、大根、人参、塩昆布) みそ汁 (玉ねぎ、ほうれん草、えのき) りんご	豆腐あんかけ (豆腐、ひき肉、白菜、人参、ピーマン) かぼちゃ味噌マヨ焼き (かぼちゃ、ブロッコリー) すまし汁 (鮭、もやし、しめじ) バナナ	豚肉塩こうじ炒め (豚肉、玉ねぎ) かむかむかわりきんぴら (レンコン、大根、人参、ひじき、いんげん) みそ汁 (豆腐、油揚げ、小松菜) ゼリー	
午後おやつ		たいやき 牛乳 エネルギー：529kcal脂質：11.9g たんぱく質：18.3g塩分：1.8g	◎こまちんすこう 麦茶 エネルギー：553kcal脂質：19.8g たんぱく質：14.0g塩分：1.4g	◎チーズスティックトースト 牛乳 エネルギー：522kcal脂質：15.1g たんぱく質：17.6g塩分：1.8g	◎大学いも 麦茶 エネルギー：533kcal脂質：14.5g たんぱく質：15.7g塩分：1.6g	
日付	11日	12日	13日★地産地消★	14日	15日七五三お祝いメニュー	16日
昼食	秋ナスのみそ炒め (豚肉、ナス、玉ねぎ、ピーマン) 小松菜のお浸し (小松菜、竹輪、キャベツ) さつまいもの甘煮 みかん	鶏肉のうまだれ焼き もやしと胡瓜のさっぱり和え (もやし、胡瓜、わかめ、人参) みそ汁 (油揚げ、キャベツ、しめじ) ゼリー	麻婆豆腐 (豆腐、ひき肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、ネー) ヤーコンきんぴら (ヤーコン、大根、人参) 白菜おかつ和え (白菜、竹輪、胡瓜、もやし) 柿	鶏肉のかりん揚げ 大根の煮物 (大根、油揚げ、人参) みそ汁 (えのき、玉ねぎ、ほうれん草) バナナ	サゲちらし (鮭、のり、コーン、人参、胡瓜) 里芋の煮物 (高野豆腐、里芋、いんげん) すまし汁 (鮭、蒲鉾、ほうれん草) みかん	
午後おやつ	◎ジャムサンド 牛乳 エネルギー：555kcal脂質：16.7g たんぱく質：14.7g塩分：0.9g	おからの実かりんとう 麦茶 エネルギー：577kcal脂質：17.1g たんぱく質：17.8g塩分：1.8g	◎きなこマフィン 麦茶 エネルギー：520kcal脂質：14.5g たんぱく質：19.5g塩分：1.6g	◎マッシュマロサンド 牛乳 エネルギー：548kcal脂質：21.8g たんぱく質：19.5g塩分：1.8g	◎スイートポテト 牛乳 エネルギー：548kcal脂質：21.8g たんぱく質：19.5g塩分：1.8g	
日付	18日	19日	20日	21日海外メニュー	22日	23日
昼食	サバの味噌煮 ウインナーとブロッコリー炒め (ウインナー、ブロッコリー、玉ねぎ、ピーマン) みそ汁 (わかめ、しめじ) 柿	生姜焼き (豚肉、玉ねぎ) キャベツサラダ (キャベツ、小松菜、人参) みそ汁 (豆腐、えのき、長ねぎ) オレシジ	チャップチェ (豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、青葱、ネー) ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、人参、チーズ) コロコロ野菜スープ (大根、人参、グリーンピース) みかん	チャーメン (中華豚、豚肉、白菜、玉ねぎ、人参、コーン) わかめの中華和え (もやし、人参、わかめ) 手作り杏仁豆腐	肉団子と秋野菜 (肉団子、レンコン、豆腐、しめじ、パプリカ、グリーンピース) じゃが芋のにっころがし みそ汁 (豆腐、大根、長ねぎ) りんご	
午後おやつ	◎バナナクッキー 牛乳 エネルギー：580kcal脂質：19.2g たんぱく質：23.1g塩分：1.9g	◎きつねおにぎり 麦茶 エネルギー：512kcal脂質：13.0g たんぱく質：19.6g塩分：1.7g	◎りんごマフィン 麦茶 エネルギー：536kcal脂質：19.2g たんぱく質：14.8g塩分：1.7g	◎セサミトースト 牛乳 エネルギー：512kcal脂質：19.5g たんぱく質：19.9g塩分：1.6g	◎コーンフレークおこし 牛乳 エネルギー：533kcal脂質：14.6g たんぱく質：18.7g塩分：1.6g	
日付	25日	26日	27日★地産地消★	28日	29日	30日
昼食	チーズハンバーグ かぼちゃサラダ (かぼちゃ、グリーンピース) やさしいスープ (白菜、ほうれん草、ベーコン) みかんヨーグルト	きつねうどん (うどん、鶏肉、油揚げ) 海藻サラダ (わかめ、胡瓜、カニカマ、コーン) 天ぷら (かぼちゃ、ちくわ) バナナ	すき焼き豆腐 (豆腐、豚肉、白菜、ほうれん草、しいたけ、しらたき) 切干大根ケチャップ煮 (切干大根、玉ねぎ、ピーマン、ワインगर) ヤーコンサラダ (ヤーコン、ごぼう、人参、コーン) りんご	バーベキューチキン ブロッコリーおかつ和え (ブロッコリー、もやし) わかたまスープ (わかめ、卵、えのき、長ねぎ) ゼリー	アジの照りマヨ焼き 白菜とひじきの煮物 (白菜、さつまいも、ひじき、人参、いんげん) みそ汁 (豆腐、なす) りんご	
午後おやつ	◎マカロニきなこ 牛乳 エネルギー：570kcal脂質：19.3g たんぱく質：19.7g塩分：1.7g	◎おかつおにぎり 麦茶 エネルギー：502kcal脂質：12.3g たんぱく質：19.5g塩分：1.9g	◎メロンパントースト 牛乳 エネルギー：571kcal脂質：22.8g たんぱく質：19.4g塩分：1.2g	◎かぼちゃクッキー 麦茶 エネルギー：528kcal脂質：15.6g たんぱく質：18.9g塩分：1.6g	◎シュガートースト 牛乳 エネルギー：533kcal脂質：14.6g たんぱく質：18.7g塩分：1.6g	

3歳未満児…エネルギー 455 kcal(467) たんぱく質 16.6g(19.8) 脂質 13.9g(13.0) 塩分 1.4g(1.4)
 3歳以上児…エネルギー 553kcal(574) たんぱく質 21.1g(24.4) 脂質 16.8g(15.9) 塩分 1.5g(1.5)
 ※ () 内は給与栄養目標値です。栄養面にごはんも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。