

11月献立予定表



今月平均	エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	485kcal	19.2	14.9	1.4
以上児	584kcal	21.2	16.2	1.6

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	離乳食	おやつ		kcal <small>未満児 以上児</small>	
							9時	15時		
1	金	鶏とじゃが芋の甘辛煮 青菜のナムル 味噌汁 バナナ ゆかりご飯	牛乳 鶏肉 煮干し 味噌 ヨーグルト	じゃが芋 片栗粉 ごま きび砂糖 ごま油 麩 米 押麦	青葱 小松菜 人参 もやし キャベツ バナナ	鶏煮 煮浸し	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	未463 以630	
2	土	ピザ 豚汁 焼き芋 おにぎり	牛乳 ウィナー 豆乳 チーズ 豚肉 豆腐 かつお節	ピザ生地 さつまい 米 押麦	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 白菜 大根 人参 しめじ ごぼう 葱 若布	おにぎり 豚汁	牛乳	野菜ジュース お菓子	598 686	
5	火	鶏のミルク味噌焼 高野豆腐のもやし炒め のっぺい汁 バナナ ご飯	牛乳 鶏肉 味噌 スキム 凍り豆腐 豚肉 油揚げ 桜えび 豆腐 きな粉	ごま ごま油 こんにゃく 米 押麦 上新粉 油	人参 もやし たら 葱 白菜 大根 ごぼう バナナ 南瓜	鶏煮 もやし煮	牛乳	麦茶 かぼちゃもち	499 648	
6	水	*誕生会								
		ごぼうと大豆のご飯 豚肉のねぎ塩焼き ポパイサラダ すまし汁 ケーキ	ヨーグルト 大豆 豚肉 豆腐 スキム	米 もち米 ごま油 マカロニ ごま ケーキ	しめじ ごぼう 人参 グリーンピース 葱 にんにく ほうれん草 ひじき コーン 大根 みかん缶 りんご	豚煮 野菜煮	ヨー グル ト	ミ りんご うさぎ せんべい	535 604	
7	木	鯖の焼きおろし煮 おかか和え 味噌汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 さば かつお節 竹輪 油揚げ 煮干し 味噌 おから スキム 豆乳	米 押麦 ミックス粉 きび砂糖 油	大根 葱 小松菜 人参 もやし 白菜 グレープフルーツ バナナ	煮魚 おかか煮	牛乳	麦茶 バナナおから ドーナツ	419 490	
8	金	*お弁当の日 (ちゅうりっぷ・すみれ・さくら組はお弁当を持って登園して下さい。)								
		肉団子シュウマイ 切り干し大根のカレー炒め 若布スープ オレンジ ご飯	ヨーグルト ハム 豆腐 コンソメ ミートボール ジョア	しゅうまいの皮 米 押麦 ハムチーズパン	切干し大根 人参 もやし ピーマン 葱 若布 玉葱 オレンジ	肉団子 切干し煮	ヨー グル ト	ジョア ハムチーズパン	未485	
9	土	鶏のパン粉焼き 青菜のナムル 味噌汁 バナナ ゆかりご飯	牛乳 鶏肉 煮干し 味噌	パン粉 ごま きび砂糖 ごま油 麩 米 押麦	葱 小松菜 人参 もやし キャベツ バナナ りんごゼリー	鶏煮 煮浸し	牛乳	りんごゼリー ビスケット	451 576	
11	月	豚チーズサンドシュウマイ 野菜サラダ 味噌汁 グレープフルーツ ごま塩ご飯	牛乳 豚肉 チーズ 魚肉ソーセージ 豆腐 油揚げ 煮干し 味噌 ヨーグルト	しゅうまいの皮 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	キャベツ 人参 葱 グレープフルーツ	豚煮 野菜煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	513 667	
12	火	カミカミ納豆 きのこの中華炒め 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 納豆 鶏ひき肉 桜えび 凍り豆腐 味噌 煮干し 牛乳	ごま油 麩 米 押麦	切干し大根 人参 小松菜 ひじき 舞茸 しめじ 玉葱 もやし 大根 ピーマン キウイ	納豆煮 もやし煮	牛乳	ミ お菓子	531 612	
13	水	豆腐のピザ焼き 大根のツナ炒め 若布スープ みかん ご飯	ヨーグルト 生揚げ ハム チーズ まぐろ油漬缶 コンソメ スキム チーズ	春雨 米 押麦	コーン ピーマン 大根 玉葱 人参 若布 葱 みかん	豆腐煮 大根煮	ヨー グル ト	ミルクティー お菓子 チーズ	431 583	
14	木	鮭のみそヨーグルト漬け焼き 昆布と野菜煮 ひじき佃煮 味噌汁 りんご ご飯	ヨーグルト 鮭 味噌 さつまい揚げ 凍り豆腐 煮干し 牛乳	こんにゃく 米 押麦 ミックス粉 さつまい バター ごま	人参 刻み昆布 大根 キャベツ もやし ほうれん草 りんご	煮魚 昆布煮	ヨー グル ト	牛乳 さつまいのホット ビスケット	431 583	
15	金	レバーのケチャップ炒め ツナ和え 味噌汁 オレンジ ゆかりご飯	牛乳 豚レバー 油揚げ まぐろ油漬缶 煮干し 味噌 調整豆乳	きび砂糖 米 押麦 クリームパン	ピーマン 玉葱 人参 トマト ほうれん草 大根 もやし オレンジ	豚煮 野菜煮	牛乳	豆乳 わんこパン	401 448	
16	土	チャプチェ 白菜和え 味噌汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 豚ひき肉 ちくわ 油揚げ マーボー素 煮干し 味噌 牛乳	春雨 片栗粉 米 押麦	ピーマン 人参 椎茸 にんにく 生姜 しめじ ほうれん草 玉葱 白菜 グレープフルーツ	そぼろ煮 白菜煮	牛乳	ミルクココア お菓子	434 584	

18	月	さんまの天ぷら すき昆布サラダ 味噌汁 みかん ご飯	ヨーグルト さんま 味噌 凍り豆腐 煮干し ヨーグルト	天ぷら粉 油 ごま 米 押麦	青のり 刻み昆布 もやし きゅうり 大根 ほうれん草 みかん 人参 りんご	煮魚 昆布煮	ヨー グル ト	りんごのコンポート ウェハース	494 567
19	火	ミートグラタン ブロッコリーサラダ 野菜スープ オレンジ コッパン	牛乳 豚ひき肉 チーズ 豆腐 コンソメ ジョア	マカロニ 薄力粉 パン粉 コッパン	玉葱 人参 キャベツ トマト ブロッコリー コーン オレンジ	トマト煮 コンソメ煮	牛 乳	ジョア お菓子	423 606
20	水	豆腐の肉巻き かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁 グレープフルーツ ゆかりご飯	牛乳 豚肉 豆腐 豚ひき肉 煮干し 味噌 ヨーグルト	ごま油 片栗粉 米 押麦	南瓜 グリンピース 人参 チンゲン菜 もやし グレープフルーツ パナナ	肉豆腐 そぼろ煮	牛 乳	飲むヨーグルト バナナ せんべい	504 597
21	木	おでん ウイナー 茹ブロッコリー 味噌汁 バナナ ごま塩ご飯	ヨーグルト 卵 がんも ウイナー 煮干し 味噌 牛乳 凍り豆腐 調整豆乳	マヨネーズ 米 押麦 ごま 黒砂糖 油	大根 人参 いんげん ブロッコリー 小松菜 もやし パナナ	煮しめ 豚煮	ヨー グル ト	牛乳 ❖凍り豆腐ボーロ	524 631
22	金	野菜カレー (かぼちゃ) ツナポパイサラダ 麦茶 バナナ ご飯	牛乳 豚肉 スキム かつお油漬缶 カレールウ 乳酸菌飲料 牛乳	マカロニ ごま 米 押麦	南瓜 玉葱 人参 にんにく グリンピース ほうれん草 ひじき コーン パナナ レモン汁	肉じゃが ポパイ煮	牛 乳	カルピスラッシー お菓子	480 611
23	土	 未満児 はっぴょうかい							
25	月	高野豆腐の卵とじ スパゲティーサラダ 田舎汁 バナナ ふりかけご飯	牛乳 卵 鶏ひき肉 凍り豆腐 ハム 豚肉 豆腐 味噌 煮干し 乳酸菌飲料	きび砂糖 スパゲティー マヨネーズ 米 押麦	人参 玉葱 椎茸 いんげん キャベツ コーン ミニトマト 南瓜 ごぼう 葱 パナナ	卵とじ コンソメ煮	牛 乳	カルピス お菓子	493 623
26	火	カツオの竜田揚げ すき昆布サラダ 味噌汁 りんご ご飯	牛乳 かつお 煮干し 味噌	片栗粉 油 ごま 米 押麦 さつま芋	生姜 にんにく 昆布 人参 もやし きゅうり 玉葱 えのき りんご	煮魚 昆布煮	牛 乳	麦茶 ふかし芋 ビスケット	494 578
27	水	豚大根 ブロッコリーサラダ (卵) すいとん オレンジ ご飯	ヨーグルト 豚肉 卵 かつお油漬缶 油揚げ スキム	マカロニ マヨネーズ 薄力粉 米 押麦 チーズパン	大根 人参 葱 白菜 ブロッコリー しめじ オレンジ	煮しめ 野菜煮	ヨー グル ト	ミロ チーズパン	531 617
28	木	キャベツの重ね蒸し 春雨サラダ 味噌汁 キウイ ご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 スキム 卵 竹輪 豆 腐 煮干し 味噌 牛乳	パン粉 春雨 米 押麦 薄力粉 バター 黒砂糖 ビスケット 油	キャベツ 玉葱 人参 きゅうり キウイ	肉団子 春雨煮	ヨー グル ト	牛乳 グラノーラ クッキー(黒糖)	498 595
29	金	きのこたっぷりハヤシライス キャベツサラダ 麦茶 バナナ ご飯	牛乳 豚肉 ハム ジョア 卵 牛乳 ハヤシルウ	じゃが芋 薄力粉 米 押麦 油	玉葱 キャベツ 舞茸 しめじ エリンギ トマト グリンピース にんにく 人参 きゅうり パナナ	トマト煮 キャベツ煮	牛 乳	ジョア マーラーカオ	558 567
30	土	豚肉のパン粉焼き 若布サラダ 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 豚肉 竹輪 油揚げ 煮干し 味噌 ヨーグルト	パン粉 油 春雨 米 押麦	ピーマン 若布 きゅうり 人参 大根 キウイ	豚煮 若布煮	牛 乳	飲むヨーグルト お菓子	434 579

おすすめレシピ

★さつま芋のホットビスケット★

【材料】4人分

- ・さつま芋 100g
- ・ホットケーキミックス 100g
- ・きび砂糖 大さじ1
- ・バター 15g
- ・牛乳 20ml
- ・白ごま 大さじ1

【作り方】

- ①さつま芋はさいの目切りにし、耐熱容器に入れラップをかけて、電子レンジで5～6分加熱しておく。
- ②ボールにホットケーキミックス、きび砂糖、溶かしバター、牛乳、白ごまを入れて混ぜ、さらに①を加えてさっくり混ぜる。
- ③オーブン皿にクッキングシートを敷き、食べやすい大きさに丸めて並べる。
- ④180℃のオーブンで15分程焼いたら、できあがり。

◎太字は、カミカミメニュー、

♥マークは新メニューです。

さつま芋には、ビタミン類やカリウムが多く含まれています。旬のさつま芋を、ぜひ色々な料理に活用しましょう。

