

# 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	458kcal	18.0	13.4	1.3
以上児	573kcal	20.4	16.1	1.5

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	土		チャプチェ 白菜の和え物 味噌汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 豚ひき肉 竹輪 油揚げ 煮干し 味噌	春雨 片栗粉 ごま 米 押麦	ピーマン 人参 椎茸 にんにく 生姜 白菜 玉葱 しめじ グレープフルーツ	そばろ煮 煮浸し	牛乳	ミルクココア お菓子	未507 以584
4	火		さんまの天ぷら <b>すき昆布サラダ</b> 味噌汁 オレンジ ご飯	ヨーグルト さんま 味噌 凍り豆腐 煮干し 乳酸菌飲料 牛乳	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 オレンジ 人参 レモン果汁	煮魚 昆布煮	ヨーグルト	カルピスラッシー お菓子	449 641
5	水		<b>レバーのケチャップ炒め</b> ツナ和え 味噌汁 バナナ 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	きび砂糖 米 押麦 マカロニ 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 バナナ	トマト煮 マカロニ煮	牛乳	ミルクティー わんこパン	444 577
6	木		親子煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁 グレープフルーツ ゆかりご飯	ヨーグルト 鶏肉 卵 豆腐 煮干し 味噌 牛乳	米 押麦	玉葱 人参 小松菜 椎茸 ひじき もやし ほうれん草 焼きのり グレープフルーツ	卵とじ 煮浸し	ヨーグルト	牛乳 お菓子 <b>小魚</b>	483 574
7	金		<b>厚揚げの肉巻き</b> 青菜のナムル 味噌汁 <b>りんご</b> ふりかけご飯	牛乳 豚肉 生揚げ 豆腐 煮干し 味噌 ヨーグルト	ごま油 片栗粉  米 押麦	小松菜 人参 もやし 玉葱 りんご バナナ みかん缶	肉豆腐 野菜煮	牛乳	フルーツヨーグルト c a ウェハース	515 594
8	土		<div><b>秋まつり～防災教室～</b></div>							
10	月		※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。）							
			鶏の甘辛煮 ポパイサラダ 味噌汁 <b>梨</b> ご飯	ヨーグルト 鶏肉 煮干し 味噌 ジョア チーズ	片栗粉 マカロニ 麩 マヨネーズ 米 押麦	ブロッコリー ほうれん草 人参 コーン キャベツ 梨	鶏煮 ポパイ煮	ヨーグルト	ジョア お菓子 <b>チーズ</b>	未463
11	火		豚大根 もやしとさばの和え物 <b>すいとん</b> バナナ ご飯	ヨーグルト 豚肉 卵 さば水煮缶 油揚げ 牛乳	薄力粉 米 押麦 黒砂糖 ごま	大根 人参 青葱 もやし ほうれん草 きゅうり 白菜 しめじ 葱 バナナ	そばろ煮 もやし煮	ヨーグルト	牛乳 がんづき	524 632
12	水		ミートグラタン <b>ブロッコリーサラダ</b> 野菜スープ オレンジ コッペパン	牛乳 豚ひき肉 チーズ 豆腐 コンソメ 豆乳	マカロニ 薄力粉 パン粉 コッペパン	玉葱 人参 トマト  ブロッコリー コーン キャベツ オレンジ	トマト煮 コンソメ煮	牛乳	豆乳 お菓子	398 597
13	木		<b>カミカミ納豆</b> 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	ごま油 麩 米 押麦	切干し大根 人参  小松菜 ひじき しめじ 舞茸 玉葱 もやし ピーマン 大根 キウイ	納豆煮 きのこ煮	牛乳	ミロ お菓子	531 612
14	金		鯖の焼きおろし煮 おかか和え 味噌汁 <b>りんご</b> ご飯	牛乳 さば 竹輪 かつお節 油揚げ 味噌 煮干し おから スキム 豆乳	米 押麦 ミックス粉  きび砂糖 油	大根 青葱 小松菜 人参 もやし 白菜 りんご バナナ	煮魚 おかか煮	牛乳	麦茶 <b>バナナおから ドーナツ</b>	426 498
15	土		<b>チンジャオロース</b> 白菜の炒め煮 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 豚肉 竹輪 油揚げ 煮干し 味噌 ジョア	片栗粉 こんにゃく 麩 米 押麦	人参 ピーマン 白菜 筍水煮 玉葱 椎茸 グリンピース かぶ オレンジ	豚煮 煮浸し	牛乳	ジョア お菓子	558 686
17	月		鮭のみそヨーグルト漬け焼き <b>昆布と野菜煮</b> ひじき佃煮 味噌汁 <b>りんご</b> ご飯	ヨーグルト 鮭 味噌 さつま揚げ 凍り豆腐 煮干し 牛乳 スキム きな粉	こんにゃく 米 押麦 上新粉 きび砂糖 油	人参 刻み昆布 大根 キャベツ もやし 南瓜 ほうれん草 りんご	煮魚 昆布煮	ヨーグルト	牛乳 <b>かぼちゃもち</b>	424 574

18	火		ココット蒸し スパゲッティーサラダ 味噌汁 グレープフルーツ 若布ご飯	牛乳 豚ひき肉 卵 ハム 油揚げ 煮干し 味噌 スキム	スパゲッティー きび砂糖 マヨネーズ 米 押麦	人参 玉葱 トマト キャベツ きゅうり 白菜 若布	そばろ煮 スープ煮	牛乳	ミルクココア お菓子	576 667
19	水		<b>＊誕生会</b> <b>ごぼうと大豆のご飯</b> 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 グリンピース にんにく ほうれん草 ひじき 葱 コーン 大根 みかん缶	豚煮 ポパイ煮	ヨーグルト	ミロ お菓子	631 725
20	木		おでん <b>ウインナー 茹ブロッコリー</b> 味噌汁 オレンジ ゆかりご飯	ヨーグルト がんもどき 卵 ウインナー 煮干し 味噌 牛乳 スキム	マヨネーズ 米 押麦 さつま芋 きび砂糖 ミックス粉	大根 人参 いんげん ブロッコリー 小松菜 もやし オレンジ	煮しめ コンソメ煮	ヨーグルト	牛乳 <b>おにまんじゅう</b>	489 662
21	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 ハヤシルウ	じゃが芋 小麦粉 米 押麦	玉葱 舞茸 しめじ エリンギ グリンピース トマト にんにく キャベツ 人参 きゅうり バナナ	トマト煮 キャベツ煮	牛乳	ジョア お菓子	549 621
22	土		豚肉のパン粉焼き 若布酢の物 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	429 549
25	火		鶏のミルク味噌焼 <b>高野豆腐のもやし炒め</b> <b>のっぺい汁</b> みかん ご飯	牛乳 鶏肉 味噌 スキム 凍り豆腐 豆腐 油揚げ 桜えび 豚肉 豆腐 乳酸菌飲料	ごま ごま油 こんにゃく 片栗粉 米 押麦	人参 もやし にら 大根 ごぼう 葱 みかん レモン果汁	鶏煮 もやし煮	牛乳	カルピスラッシー お菓子	478 632
26	水		<b>ポークビーンズ</b> 若布サラダ スープ <b>りんご</b> ご飯	ヨーグルト 大豆 豚肉 豚レバー 竹輪 スキム コンソメ	春雨 麩 米 押麦	玉葱 人参 セロリ トマト 若布 きゅうり 小松菜 白菜 りんご	大豆煮 野菜煮	ヨーグルト	ミロ お菓子	414 504
27	木		おからチキンナゲット 春雨の胡麻酢和え ホワイトシチュー グレープフルーツ ご飯	ヨーグルト 鶏肉 おから 卵 スキム チーズ 竹輪 ベーコン 牛乳 シチューの素	小麦粉 油 春雨 ごま きび砂糖 ごま油 じゃが芋 米 押麦 チーズパン	玉葱 にんにく トマト きゅうり 人参 キャベツ コーン グリンピース グレープフルーツ	肉団子 春雨煮	ヨーグルト	牛乳 <b>チーズパン</b>	546 620
28	金		野菜カレー 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 かつお節 カレールウ	マカロニ ごま 米 押麦 ミックス粉 マヨネーズ	南瓜 玉葱 ピーマン にんにく グリンピース ほうれん草 ひじき バナナ キャベツ 人参	肉じゃが マカロニ煮	牛乳	麦茶 <b>お好み焼き風</b> <b>蒸しパン</b>	468 601
29	土		<b>豚チーズサンドシュウマイ</b> 野菜サラダ 味噌汁 オレンジ 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 オレンジ	豚煮 野菜煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	508 660

「のっぺい汁」

【材料】  
・豚ももこま切れ 100g  
・大根 1/3本  
・人参 1/2本  
・つきこん 30g  
・豆腐 1/2丁  
・ごぼう 30g  
・ねぎ 1本  
・だし汁(かつおパック) 適宜  
・めんつゆ 大さじ1  
・片栗粉 小さじ1

※その他お好きな食材

【作り方】  
①大根・人参は、いちよう切り。  
豆腐は、さいの目切り。ねぎは、小口切り。  
ごぼうはさがきにし、煮ておく。  
つきこんは、短く切り、乾煎りしておく。  
かつおだしパック等でだしをとる。  
②だし汁を火にかけ、大根・人参・ごぼう・豚肉を  
入れて煮る。  
③②に豆腐・つきこん・ねぎ・めんつゆを加えて  
煮る。仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。



太字は、カミカミメニューです。

11月24日は「和食の日」です。

郷土料理や伝統料理など、地域や  
家庭で受け継がれてきた料理や味  
を、取り入れてみましょう。