

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
2	干菓子・牛乳	3	干菓子・牛乳	4	干菓子・牛乳	5	干菓子・牛乳	6	干菓子・牛乳 0.1歳親子遊び	7	干菓子・牛乳
肉じゃが	牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 かつおだし 砂糖 しょうゆ	文化の日	魚の和風ソース	さわら 食塩 しょうゆ にんじん キャベツ 片栗粉	八宝菜	白菜 ねぎ たくのこ 人参 しじみ 豚肉 ごま油 水 中華だし 食塩 こしょう しょうゆ 砂糖 片栗粉	カレーラーメン	中華めん 牛肉 人参 玉ねぎ ねぎ 油 丸鶏がらスープ(鶏) カレールウ	ポークソテー	豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ 油 食塩 こしょう 丸鶏がらスープ	
和え物	白菜 小松菜 しらゆ干し 砂糖 しょうゆ		温野菜	人参 ブロッコリー 塩 マヨドレ	中華和え	もやし わかめ きゅうり 酢 砂糖 しょうゆ	ブロッコリーとひじきのソテー	ブロッコリー じゃがいも ひじき しょうゆ 玉ねぎ 人参 油 食塩 こしょう	ブロッコリーとコーンのサラダ	ブロッコリー コーン 人参 マヨネーズ 食塩 こしょう	
みそ汁	玉ねぎ わかめ かつおだし汁 みそ		すまし汁	木綿豆腐 みつば ぶ かつおだし汁 しょうゆ	中華スープ	絹ごし豆腐 ごま 丸鶏がらスープ しょうゆ 水	梨		コンソメスープ	玉ねぎ えのき ソメ	
御飯			御飯		御飯				御飯		
バナナ									バナナ		
ピザ	ぎょうざの皮 クチャップ 玉ねぎ 鶏ミンチ パセリ チーズ		干菓子・バナナ		野菜チップ	じゃがいも かぼちゃ 油 食塩	コーンマヨトースト	食パン コーン缶 マヨドレ とろけるチーズ	干菓子		
9	干菓子・牛乳	10	干菓子・牛乳	11	干菓子・牛乳	12	干菓子・牛乳 0.1歳お子様プレート	13	干菓子・牛乳 めろんスイミング	14	干菓子・牛乳
鶏のごまみそソース	鶏もも肉 食塩 こしょう 米みそ(淡色辛みそ) 三温糖 みりん ごま	鮭のムニエル	さけ 食塩 こしょう 小麦粉 バター	ミートスパゲッティ	スパゲティ 油 豚ひき肉 牛ひき肉 ビーマン にんじん たまねぎ コンソメ クチャップ しょうゆ 片栗粉 ホールトマト缶 砂糖	鶏のから揚げ	鶏もも肉 しょうゆ 酒 しょうが にんにく 片栗粉 油	ポトフ	鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん 水 コンソメ 食塩 こしょう	牛肉と蓮根の炒め物	牛肉(もも) 食塩 酒 れんこん にんじん たまねぎ にんにく 油 しょうゆ 砂糖
ほうれん草と油揚げのお浸し	ほうれん草 にんじん 油揚げ かつおだし汁 しょうゆ みりん	白菜のごま酢あえ	はくさい にんじん すりごま 酢 砂糖 食塩	ほうれん草の酢和え	ほうれん草 たまねぎ しょうゆ 酢 砂糖	いろいろサラダ	ブロッコリー にんじん コーン缶 砂糖 しょうゆ 酢	白菜とちくわの和え物	はくさい にんじん ちくわ ごま 酢 砂糖 しょうゆ	ハンサンスー	はるさめ トマト きゅうり 酢 砂糖 しょうゆ ごま ごま油
みそ汁	切り干しだいこん さといも ねぎ 油揚げ カットわかめ かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ)	ココロスープ	じゃがいも にんじん たまねぎ コンソメ 食塩	コンソメスープ	はくさい にんじん 干しいだけ コンソメ 食塩	みそ汁	油揚げ だいこん カットわかめ かつおだし汁 米みそ(淡色辛みそ)	ロールパン		わかめスープ	カットわかめ もやし コーン缶 干しいだけ コンソメ 食塩
御飯		御飯		オレンジ		御飯		梨		御飯	
バナナ		りんご				バナナ				バナナ	
ヨーグルトケーキ	小麦粉 バター ベーキングパウダー ヨーグルト 無糖 砂糖 ごま 卵	コーンフレークのおこし	コーンフレーク マシュマロ バター	干菓子・バナナ		鮭のラスク	卵 バター 砂糖	牛しぐれおにぎり	米 食塩 牛肉 しょうが 油 しょうゆ 砂糖	干菓子	
16	干菓子・牛乳	17	干菓子・牛乳	18	干菓子・牛乳 豚汁party	19	干菓子・牛乳 みかんスイミング	20	干菓子・牛乳	21	干菓子・牛乳
魚の焼きおろし煮	さけ 食塩 だいこん かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 酒 ねぎ	酢豚	豚肉(もも) しょうゆ 片栗粉 油 にんじん ビーマン たまねぎ たくのこ(水揚げ) 干しいだけ 油 酢 クチャップ 砂糖 しょうゆ 片栗粉	牛丼	米 牛肉(もも) たまねぎ にんじん ごぼう 油 ねぎ かつおだし汁 三温糖 しょうゆ	しょうゆラーメン	ゆで中華めん 豚肉(もも) にんじん もやし はくさい コーン缶 食塩 丸鶏がらスープ(鶏) しょうゆ	カレーチャーハン	米 ハム 卵 油 人参 ビーマン 玉ねぎ カレールウ 塩	豚肉野菜炒め	豚肉(もも) しょうが キャベツ にんじん たまねぎ 油 コンソメ
和風サラダ	コーン缶 キャベツ きゅうり カットわかめ 酢 三温糖 しょうゆ ごま油	中華和え	緑豆もやし カットわかめ きゅうり 酢 砂糖 しょうゆ	青菜とツナの酢和え	ほうれん草 にんじん ツナ水揚げ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油	じゃが芋とブロッコリー	じゃがいも ブロッコリー 食塩 こしょう コンソメ	ささみの酢の物	キャベツ 鶏ささみ 塩 酢 砂糖 油	サラダ	ブロッコリー 人参 かつお節 しょうゆ
みそ汁	じゃがいも にんじん ごぼう さやえんどう かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ)	中華スープ	キャベツ はるさめ ねぎ 中華だしの素 水 しょうゆ	すまし汁	木綿豆腐 カットわかめ みつば かつおだし汁 しょうゆ(うすくち)	りんご		スープ	たまねぎ しめじ 鶏がらスープ	みそ汁	玉ねぎ わかめ かつおだし汁 みそ
御飯		御飯						バナナ		御飯	
バナナ				とまと組以上でクッキング							
マカロニのチーズ焼き	マカロニ 油 食塩 粉チーズ トマトピューレ パン粉	干菓子・バナナ		豚汁・お茶	豚肉 人参 大根 白根 玉ねぎ しめじ えのき ねぎ かつおだし汁 みそ	パウンドケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 卵	ポテトピザ	じゃがいも ハム マヨドレ 牛乳 とろけるチーズ	干菓子	
23		24	干菓子・牛乳	25	干菓子・牛乳	26	干菓子・牛乳	27	干菓子・牛乳	28	干菓子・牛乳
勤労感謝の日	魚のケチャップソース	たら 塩 こしょう 小麦粉 人参 ビーマン 玉ねぎ 油 クチャップ 砂糖 しょうゆ 片栗粉	カレーライス	米 牛肉(もも) じゃがいも にんじん たまねぎ 油 カレールウ	すき焼き風煮	牛肉(もも) 焼き豆腐 板こんにゃく にんじん はくさい たまねぎ 油 三温糖 しょうゆ	クリームシチュー	鶏もも肉 じゃがいも にんじん たまねぎ いんげん 油 水 シチューミックスクリーム	鶏肉の照り焼き丼	七分つき米 鶏もも肉(皮付き) しょうゆ みりん 酒 しょうが 油 片栗粉 にんじん さやえんどう 焼きのり	
	ブロッコリーと人参のおかか和え	ブロッコリー にんじん かつお節 しょうゆ	コールスローサラダ	キャベツ にんじん 食塩 砂糖 酢 マヨネーズ	ほうれん草の磯あえ	ほうれん草 はくさい 焼きのり しょうゆ	三色サラダ	ブロッコリー にんじん コーン缶 食塩 酢 しょうゆ 油	ブロッコリーとコーンのサラダ	ブロッコリー たまねぎ にんじん 酢 砂糖 食塩 油	
	みそ汁	さつまいも だいこん にんじん はくさい 油揚げ ねぎ カットわかめ かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ		御飯		動物パン		ずまし汁	はくさい にんじん かつおだし汁 しょうゆ(うすくち)	
	御飯						りんご		バナナ		
	バナナ										
クラッカーサンド	クラッカー いちごジャム クリームチーズ	干菓子・バナナ		ソフトクッキー	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 レモン果汁 バター 牛乳	焼きおにぎり	米 牛ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) しょうゆ 本みりん ねぎ	干菓子			
30	干菓子・牛乳										
シュウマイ	豚ひき肉 たまねぎ 砂糖 酒 しょうゆ 食塩 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮	(1~2歳児)		(3~5歳児)							
キャベツの昆布和え	キャベツ にんじん 塩こんぶ ごま油	乳児摂取量		乳児目標量		幼児摂取量		幼児目標量			
コンソメスープ	ベーコン こまつな にんじん コンソメ	エネルギー		509kcal		551kcal		567kcal		573kcal	
御飯		たんぱく質		18.9g		22.0g		21.9g		22.9g	
オレンジケーキ	ホットケーキ粉 卵 オレンジ濃縮果汁 三温糖	脂質		15.3g		16.5g		16.3g		17.2g	
		カルシウム		232mg		242mg		249mg		258mg	

※仕入れの都合で食材の変更がある時もあります。

○乳児・幼児摂取量は、11月の平均の摂取量を示しています。

○栄養価は、3時のおやつを考慮しています。

乳児は朝のおやつも考慮しています。

