

11月 献立表

日	曜日	献立	カロリー	体をつくる	熱や力になる	体調を整える
1	月	さつまいもと鶏肉の甘煮 和風ハンバーグ ほうれん草と人参のスープ 黄桃	406	豚肉 鶏肉	こめ さつまいも	人参 インゲン ほうれん草 黄桃
2	火	キャベツとウィンナーのカレーソテー 赤魚の煮付け チンゲン菜の味噌汁 りんご	319	豚肉 赤魚	こめ	人参 キャベツ インゲン 玉葱 チンゲン菜 りんご
4	木	麻婆豆腐 厚切りハムステーキ わかめと人参のスープ パイン	347	豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	こめ	玉葱 人参 チンゲン菜 パイン
5	金	けんちん煮 ウィンナー ほうれん草と油揚げの味噌汁 白桃	317	豚肉 油揚げ	こめ 里芋	人参 大根 しいたけ ごぼう ほうれん草 白桃
6	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ ジャがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
8	月	竹輪とキャベツの煮物 チキンチャップ 白菜と油揚げの味噌汁 洋ナシ	359	鶏肉 すり身 油揚げ	こめ	人参 キャベツ コーン 白菜 洋ナシ
9	火	お野菜の中華炒め 白身魚の煮付け ほうれん草の味噌汁 黄桃	306	豚肉 タラ	こめ	人参 白菜 ピーマン しいたけ コーン ほうれん草 黄桃
10	水	じゃがいもとウィンナーのトマト煮 ポークカレーステーキ 大根とわかめの味噌汁 りんご	370	豚肉 わかめ	こめ ジャがいも	玉葱 人参 インゲン 大根 りんご
11	木	クリームシチュー トマトハンバーグ 人参とキヌサヤのスープ パイン	391	豚肉 鶏肉	こめ ジャがいも	玉葱 人参 キヌサヤ パイン
12	金	じゃがいものカレー煮 レバーソーセージ 小松菜と人参の味噌汁 白桃	331	豚肉 鶏肉	こめ ジャがいも	玉葱 インゲン 人参 コーン 小松菜 白桃
13	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ ジャがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
15	月	ツナと大根の煮物 肉団子 ウィンナーと白菜のスープ 洋ナシ	377	豚肉 鶏肉 ツナ	こめ	玉葱 人参 大根 ほうれん草 白菜 洋ナシ
16	火	お野菜のコンソメ煮 照り焼きハンバーグ 大根と油揚げの味噌汁 黄桃	342	豚肉 鶏肉 油揚げ	こめ ジャがいも	玉葱 人参 ブロッコリー 大根 黄桃
17	水	ポークカレー 大根おでん 白菜とキヌサヤのスープ りんご	331	豚肉	こめ ジャがいも	玉葱 人参 大根 白菜 キヌサヤ りんご
18	木	肉じゃが さわらの西京焼き チンゲン菜と油揚げの味噌汁 パイン	365	豚肉 鯖 油揚げ	こめ ジャがいも	玉葱 人参 チンゲン菜 パイン
19	金	ツナとカリフラワーのトマト煮 ポークジンジャー ウィンナーとインゲンのスープ 白桃	335	豚肉 ツナ	こめ	人参 キヌサヤ インゲン カリフラワー 白桃
20	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ ジャがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
22	月	ポトフ 鶏肉の照り焼き 小松菜の味噌汁 洋ナシ	360	豚肉 鶏肉	こめ	人参 大根 ブロッコリー 小松菜 洋ナシ
24	水	さつまいもと鶏肉の甘煮 和風ハンバーグ ほうれん草と人参のスープ 黄桃	406	豚肉 鶏肉	こめ さつまいも	人参 インゲン ほうれん草 黄桃
25	木	キャベツとウィンナーのカレーソテー 赤魚の煮付け チンゲン菜の味噌汁 りんご	319	豚肉 赤魚	こめ	人参 キャベツ インゲン 玉葱 チンゲン菜 りんご
26	金	麻婆豆腐 厚切りハムステーキ わかめと人参のスープ パイン	347	豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	こめ	玉葱 人参 チンゲン菜 パイン
27	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ ジャがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
29	月	けんちん煮 ウィンナー ほうれん草と油揚げの味噌汁 白桃	317	豚肉 油揚げ	こめ 里芋	人参 大根 しいたけ ごぼう ほうれん草 白桃
30	火	竹輪とキャベツの煮物 チキンチャップ 白菜と油揚げの味噌汁 洋ナシ	359	鶏肉 すり身 油揚げ	こめ	人参 キャベツ コーン 白菜 洋ナシ

※ 栄養価は、米飯110g含んだもので、3～5歳児を目安に計算しています。

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意願います。