


11月の献立

		1 (水)	2 (木)	3 (金)		
献立	体をあたためてかせ予防 かせのウイルスを防ぐには、免疫機能をたかめること、体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることがかせの予防になります。		ハヤシライス (小麦・乳) ブロッコリーの和え物 (かに・卵) りんご			
使用食材	体をあたためる食品を使って、体をあたためるメニューを日々の食事に取り入れて、かせに負けない体をつくりましょう!! 		精白米・牛小間・玉葱・じゃが芋・人参・しめじ グリンピース・ブロッコリー・かま・りんご			
栄養価			エネルギー 391 kcal 脂質 6.1 g たんぱく質 16.7 g 食塩 1.5 g			
		6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
献立	ごはん カレー肉じゃが 鮭のバター醤油焼き (乳) すまし汁 (卵) オレンジ	ごはん 白身魚の甘酢あん (小麦) れんこんともやしの和え物 (ごま) みそ汁 りんご	レーズンロール (小麦・卵・乳) ほうれん草のキッシュ (卵・乳) ごぼうサラダ (卵) バナナ 牛乳 (乳)	ごはん 肉と野菜の韓国風煮 (ごま) 蒸ししゅうまい (かに・小麦・卵) 春雨スープ キウイ	ごはん 松風焼き (小麦) ごま酢和え (卵) みそ汁 みかん	
使用食材	精白米・豚小間・じゃが芋・玉葱・人参・白滝 グリンピース・鮭・小松菜・はんぺん・卵	精白米・かれい・玉葱・人参・ピーマン・れんこん もやし・きゅうり・わかめ・麩・りんご	レーズンロール・鶏卵・ほうれん草・玉葱・ピーマン ごぼう・人参・きゅうり・バナナ・牛乳	精白米・豚小間・大根・人参・れんこん たけのこ水煮・春雨・青梗菜・ゆい	精白米・鶏挽肉・木綿豆腐・ごぼう・もやし きゅうり・人参・ちくわ・ほうれん草・長葱・みかん	
栄養価	エネルギー 375 kcal 脂質 9.1 g たんぱく質 11.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 406 kcal 脂質 7.2 g たんぱく質 18.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 366 kcal 脂質 13.6 g たんぱく質 14.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 408 kcal 脂質 10.0 g たんぱく質 14.5 g 食塩 1.8 g	エネルギー 406 kcal 脂質 9.7 g たんぱく質 18.2 g 食塩 1.9 g	
		13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
献立	ごはん かじきのにんにく風味 (ごま) コーンとわかめのナムル みそ汁 りんご	ごはん みそ焼き肉 小松菜のじゃこ和え (ごま) けんちん汁 グレープフルーツ		わかめごはん 炒り鶏 (卵) きゅうりの土佐和え みそ汁 みかん	なすのミートスパゲティ (小麦) 海藻サラダ (ごま) もやしのスープ キウイ	
使用食材	精白米・かじき・大根・きゅうり・わかめ・ｺｰﾝ 里芋・にら・りんご	精白米・豚小間・人参・玉葱・小松菜・えのき茸 ちりめんじゃこ・鶏もも肉・大根・木綿豆腐・ごぼう	パターロール・鶏もも肉・玉葱・ほうれん草 もやし・人参・ツナ・パイナップル・牛乳	精白米・鶏もも肉・里芋・人参・ごぼう・ちくわ いんげん・きゅうり・絹豆腐・長葱・みかん	スパゲティ・なす・豚ひき肉・玉葱・人参・生椎茸 キャベツ・きゅうり・海藻シソ・ピーマン・もやし・ゆい	
栄養価	エネルギー 324 kcal 脂質 2.2 g たんぱく質 19.0 g 食塩 1.5 g	エネルギー 399 kcal 脂質 11.3 g たんぱく質 17.6 g 食塩 1.3 g	エネルギー 405 kcal 脂質 20.5 g たんぱく質 20.3 g 食塩 1.3 g	エネルギー 373 kcal 脂質 6.4 g たんぱく質 14.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 346 kcal 脂質 9.4 g たんぱく質 12.6 g 食塩 1.8 g	
		20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
献立	ごはん チキンのレモン和え ほうれん草のごま和え (ごま) みそ汁 オレンジ	ごはん 生揚げの中華煮 中華きゅうり (ごま) にら玉スープ (卵) グレープフルーツ	黒糖ロール (小麦・卵・乳) 鮭のグラタン (小麦・乳) コールスローサラダ (卵) バナナ 牛乳 (乳)		ツナカレーライス (小麦・乳) ブロッコリーチーズサラダ (乳) りんご	
使用食材	精白米・鶏もも肉・ほうれん草・しめじ 白菜・人参・油揚げ・卵	精白米・生揚げ・豚ひき肉・たけのこ水煮・玉葱 人参・生椎茸・長葱・きゅうり・鶏卵・にら・ゆい	黒糖ロール・鮭・玉葱・キャベツ・きゅうり ｺｰﾝ・人参・バナナ・牛乳	精白米・ツナ・玉葱・人参・じゃが芋・ｺｰﾝ ブロッコリー・きゅうり・チーズ・りんご		
栄養価	エネルギー 379 kcal 脂質 10.4 g たんぱく質 15.6 g 食塩 1.7 g	エネルギー 364 kcal 脂質 9.0 g たんぱく質 13.2 g 食塩 1.4 g	エネルギー 439 kcal 脂質 18.6 g たんぱく質 25.4 g 食塩 1.4 g	エネルギー 489 kcal 脂質 16.2 g たんぱく質 12.2 g 食塩 2.3 g		
		27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	
献立	仲良し発表会の振替 	ごはん かわいねぎみそ焼き 里芋のそぼろ煮 すまし汁 キウイ	レーズンロール (小麦・卵・乳) ハムピカタ (小麦・卵) ポテトサラダ (卵) バナナ 牛乳 (乳)	ごはん ポークチャップ キャベツとツナの甘酢和え みそ汁 グレープフルーツ		
使用食材	精白米・かわい・長葱・里芋・人参 鶏ひき肉・白菜・生椎茸・みかん	精白米・かわい・長葱・里芋・人参 きゅうり・バナナ・牛乳	精白米・豚小間・玉葱・ピーマン・キャベツ・ツナ 人参・大根・油揚げ・グレープフルーツ			
栄養価	エネルギー 309 kcal 脂質 2.8 g たんぱく質 8.9 g 食塩 1.8 g	エネルギー 371 kcal 脂質 12.2 g たんぱく質 16.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 401 kcal 脂質 12.9 g たんぱく質 15.2 g 食塩 1.4 g			

※ 食材の納品状況により献立や材料の一部を変更させていただく場合があります。