2023年　11月献立表

11月8日は「11（いい）8（歯）」の語呂合わせを元に、「いい歯の日」とされています。
8日の日には食感のあるきのこを使った「厚揚げのカレーきのこあんかけ」です。
ゆっくりしっかり噛んで食べ、歯磨きも忘れないようにしましょうね。

成育児童センター

幼児食

日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	食塩相当量 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの						
1	水	ごはん・豚肉の生姜炒め 白菜の和え物・味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	ぶたにく	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・こーん・ごぼう・ねぎ ぐれーぷふるーつるびー	371	1.3	15.8	9.6	58.0	牛乳 ゼリー
2	木	ごはん・鰆の味噌マヨ焼き ひじきの煮物・清汁 フルーツ（パイン）	こめ	さわら・うすあげ	ひじき・にんじん・たまねぎ こまつな・ばいん	368	0.8	17.3	12.2	50.0	牛乳 スコーン
4	土	にゅうめん チンゲン菜のおかか和え ウインナー・フルーツ（バナナ）	そうめん	とりささみ いとはなかつお ういんなー	たまねぎ・はくさい・にんじん しいたけ・ねぎ・ちんげんさい だいこん・ばなな	352	3.3	13.0	11.8	50.2	牛乳 クッキー せんべい
6	月	シチューライス 小松菜サラダ フルーツ（パイン）	こめ・じゃがいも	とりむね	たまねぎ・にんじん・しめじ ぐりんぴーす・こまつな・こーん ばいん	402	2.3	16.0	7.9	70.1	牛乳 甘食
7	火	＜お楽しみ会＞もみじご飯 カレイのフライ・ポパイサラダ スープ・フルーツ（柿）	こめ・こむぎこ・ぱんこ	かれい	にんじん・こーん・あおさ ほうれんそう・あかぴーまん だいこん・たまねぎ・かき	352	1.4	14.9	7.5	58.1	牛乳 ツナサンド
8	水	ごはん 厚揚げの中華きのこあんかけ 春雨の中華和え・味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ・はるさめ	あつあげ・とりみんち	しめじ・えのき・しいたけ・きゃべつ たまねぎ・にんじん・きゅうり・かぼちゃ ごぼう・ねぎ・ぐれーぷふるーつるびー	333	1.6	10.5	4.8	64.6	牛乳 ウインナー お菓子・バナナ
9	木	ごはん・照り焼きチキン 大根の和え物・味噌汁 フルーツ（パイン）	こめ	とりもも	だいこん・にんじん・こーん ちんげんさい・たまねぎ・ばいん	340	1.3	14.7	9.4	50.5	牛乳 マカロニきな粉
10	金	ごはん・鯖のみそ煮 オクラ納豆・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	さば・なっとう	おくら・にんじん・しいたけ こまつな・おれんじ	375	1.2	13.9	13.7	52.0	牛乳 マドレーヌ
11	土	カレーうどん・白菜サラダ じゃがいものゆかり和え フルーツ（バナナ）	うどん・じゃがいも	とりささみ・うすあげ	たまねぎ・はくさい・にんじん ぶろっこりー・ばなな	257	1.3	9.8	1.8	52.7	牛乳 クッキー せんべい
13	月	ハヤシライス コールスロー フルーツ（パイン）	こめ	ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・まっしゅるーむ ぐりんぴーす・きゃべつ・はくさい ばいん	413	1.7	8.8	15.2	63.7	牛乳 味噌蒸しパン
14	火	ごはん・豚肉の甘辛炒め 大根のツナ和え・味噌汁 フルーツ（柿）	こめ	ぶたにく・しーちきん とうふ	たまねぎ・きぴーまん・あかぴーまん だいこん・しめじ・にんじん・ごぼう ねぎ・かき	390	1.5	18.5	10.6	57.9	牛乳 揚げ里芋の たこ焼き風
15	水	ごはん・鶏肉のオリーブオイル焼き もやしのドレッシング和え・スープ フルーツ（グレープフルーツ）	こめ・こめこまかろに	とりもも	あおさ・もやし・ちんげんさい にんじん・たまねぎ・こーん ぐれーぷふるーつるびー	340	0.9	14.7	10.1	46.6	牛乳 リンゴ ジュース寒天
16	木	ごはん・白身魚の西京焼き 高野豆腐の煮物・清汁 フルーツ（パイン）	こめ	ぎんひらす こうやとうふ うすあげ	だいこん・にんじん・ぐりんぴーす たまねぎ・なす・ねぎ・ばいん	313	0.7	15.5	6.6	49.1	牛乳 きなこクリーム サンドせんべい
17	金	パン・ポークビーンズ かみかみサラダ・スープ フルーツ（オレンジ）	ぱん・じゃがいも	だいず・ぶたみんち さきいか	にんじん・たまねぎ・きゃべつ きゅうり・こーん・えのき・あおさ おれんじ	312	1.7	11.5	12.0	43.6	牛乳 おにぎり
18	土	味噌ラーメン 青梗菜の和え物・粉ふき芋 フルーツ（バナナ）	ちゅうかそば・じゃがいも	ぶたにく	きゃべつ・もやし・わかめ・こーん ねぎ・ちんげんさい・にんじん・あおさ ばなな	266	1.8	10.6	2.8	54.5	牛乳 プリン
20	月	きのこうどん ごぼうのマヨ和え フルーツ（パイン）	うどん	ぶたにく	しいたけ・しめじ・えのき・たまねぎ はくさい・ねぎ・ごぼう・こーん にんじん・ばいん	296	1.1	7.9	8.3	49.7	牛乳 炊き込みおにぎり
21	火	ごはん・鯖の南蛮漬け かぼちゃの煮物・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ	さば・とうふ	たまねぎ・にんじん・ぴーまん かぼちゃ・ぐりんぴーす・こまつな りんご	447	1.1	14.0	17.9	62.3	牛乳 フルーチェ
22	水	ごはん・豚肉のケチャップ炒め 青梗菜サラダ・わかめスープ フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	ぶたにく	たまねぎ・しいたけ・こーん ちんげんさい・だいこん・にんじん わかめ・ねぎ・ぐれーぷふるーつるびー	338	0.9	14.6	9.2	51.7	牛乳 さつま芋のふかし
24	金	ごはん・鶏の角煮風 ほうれん草の和え物・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	とりもも・うすあげ	だいこん・にんじん・ぶろっこりー ほうれんそう・はくさい・ねぎ おれんじ	361	1.4	16.6	9.9	53.2	牛乳 焼ビーフン
25	土	プルコギ丼 大根ナムル・スープ フルーツ（バナナ）	こめ	ぶたみんち	たまねぎ・ちんげんさい・しめじ にんじん・だいこん・こーん・ねぎ ばなな	364	2.1	13.2	8.1	63.1	牛乳 クッキー せんべい
27	月	ごはん・鰺の塩麹焼き 小松菜のゆかり和え・豚汁 フルーツ（パイン）	こめ	あじ・ぶたにく	こまつな・にんじん・だいこん いとこんにゃく・あおさ・ばいん	303	1.4	16.9	5.2	49.4	牛乳 ヨーグルト
28	火	ごはん・千草焼きあんかけ 筑前煮・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ・さといも	たまご・うすあげ	にんじん・たまねぎ・しいたけ ごぼう・れんこん・ぐりんぴーす ねぎ・りんご	335	1.3	11.7	7.5	57.6	牛乳 大豆の甘辛揚げ
29	水	ごはん・肉豆腐 ししゃも・味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	やきどうふ・ぶたにく ししゃも	たまねぎ・はくさい・にんじん いとこんにゃく・ほうれんそう だいこん・ぐれーぷふるーつるびー	378	1.4	18.4	10.9	52.6	牛乳 みかん寒天
30	木	カレーライス ツナサラダ フルーツ（パイン）	こめ・じゃがいも	ぶたにく・しーちきん	たまねぎ・にんじん・きゅうり きゃべつ・こーん・ばいん	447	1.5	14.2	12.9	72.7	牛乳 さつま芋蒸しパン

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳とお菓子を提供します。

中央フードサービス株式会社