

令和5年 11月 予定献立表

日曜	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	昼間	夕食
1 15 29 水	★炊き込みご飯	ぶりの照り焼き	三色酢の物	豆腐と長葱の味噌汁		大学芋	
	米 しめじ 椎茸 舞茸 人参 牛蒡 油揚げ なたね油 酒 塩 みりん しょう油	ぶり しょう油 酒 みりん	人参 もやし 胡瓜 酢 素精糖 塩 しょう油 (15日 菊の花)	椎茸 えのきたけ 長葱 豆腐 味噌 煮干しだし	さつまいも なたね油 ごま 素精糖 しょう油 (果物 牛乳)	スパゲッティー サラダ 汁物	
2 16 30 木	ハヤシライス	★冬野菜のサラダ	ジュリエンスープ		揚げうどん		
	米 豚肉 玉葱 しめじ 素精糖 塩 薄力粉 なたね油 ケチャップ トマト缶 ウスターソース	ブロッコリー カリフラワー 人参 ハム 酢 なたね油 塩 素精糖	人参 玉葱 キャベツ セロリ なたね油 塩	うどん 塩 青のり なたね油 (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物		
4 18 土	五目炒飯	じゃこサラダ	厚揚げと玉葱の味噌汁		メイプルクッキー		
	米 豚ひき肉 長葱 人参 ピーマン 椎茸 塩 しょう油 なたね油	大根 胡瓜 人参 じゃこ なたね油 酢 塩 しょう油	もやし 生揚げ 玉葱 味噌 煮干しだし	薄力粉 片栗粉 メイプルシロップ なたね油 (果物 牛乳)			
6 20 月	麻婆豆腐丼	ほうれん草のナムル	キャベツとわかめのすまし汁		スノーボールクッキー		
	米 豚ひき肉 長葱 木綿豆腐 人参 生姜 にんにく 味噌 しょう油 なたね油 素精糖 片栗粉	もやし ほうれん草 人参 素精糖 酢 しょう油 ごま油	キャベツ わかめ 玉葱 かつお昆布だし 塩 しょう油	薄力粉 BP 卵 グラニュー糖 パター 粉糖 (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物		
7 21 火	ご飯	ハンバーグ	きんぴら牛蒡	ブロッコリーの磯辺和え	大根と油揚げの味噌汁	マカロニきな粉	
	米	豚ひき肉 牛ひき肉 玉葱 パン粉 牛乳 卵 塩 トマトケチャップ 中濃ソース	ごぼう 人参 白ごま 素精糖 しょう油 なたね油	ブロッコリー 海苔 かつお昆布だし しょう油	大根 油揚げ 煮干しだし 味噌	マカロニ きな粉 素精糖 塩 (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
8 22 水	ご飯	鶏の竜田揚げ	里芋の胡麻マヨ和え		白菜とえのきのすまし汁	フルーツサンド	
	米	鶏肉 酒 しょう油 生姜 にんにく 片栗粉 なたね油	里芋 ほうれん草 人参 こんにゃく 白ごま マヨネーズ 素精糖 しょう油	白菜 えのきたけ 長葱 かつお昆布だし 塩 しょう油	パンドミー みかん缶 豆乳ホイップクリーム グラニュー糖 (果物 牛乳)	スパゲッティー サラダ 汁物	
9 木	ご飯	鯖の塩焼き	おからの煮物	キャベツのおかか和え	さつま芋の味噌汁	おやき	
	米	まさば 塩 酒	おから 人参 長葱 れんこん ごぼう 干し椎茸 豚ひき肉 こんにゃく 素精糖 しょう油 みりん	キャベツ ほうれん草 しょう油 かつお節 かつお昆布だし	さつまいも 玉葱 あさつき 煮干しだし 味噌	米 豚ひき肉 長葱 キャベツ 人参 片栗粉 かつお節 しょう油 ごま油 なたね油 (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物
10 24 金	パンドミー	マカロニグラタン	みかんサラダ	オニオンスープ		さつま芋ご飯	
	パンドミー ジャム	鶏肉 玉葱 マカロニ しめじ 人参 パター なたね油 薄力粉 牛乳 塩 パルメザンチーズ プロセスチーズ パン粉 パセリ	キャベツ ブロッコリー 干しぶどう みかん缶 塩 なたね油 酢	玉葱 パセリ なたね油 塩	米 さつま芋 ごま 酒 塩 なたね油 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物	
11 25 土	ご飯	鮭の塩焼き	肉じゃが	豆腐とわかめの味噌汁		コーン蒸しパン	
	米	鮭 塩	じゃが芋 豚肉 玉葱 人参 いんげん 素精糖 しょう油 みりん なたね油	長葱 豆腐 わかめ 味噌 煮干しだし	コーン 薄力粉 BP 素精糖 (果物 牛乳)		
13 27 月	ご飯	鶏肉の照り焼き	里芋と根菜の煮物	大根のゆかり和え	なめこの味噌汁	スコーン	
	米	鶏肉 みりん しょう油 酒	人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 里芋 さやえんどう しょう油 素精糖 なたね油 かつお昆布だし	大根 人参 しそ葉 塩	なめこ 豆腐 あさつき 味噌 煮干しだし	薄力粉 BP バター グラニュー糖 牛乳 ジャム (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物
14 28 火	きつねうどん		キャベツとささみの和え物	金時豆の甘煮		しめじご飯	
	うどん 長葱 油揚げ 人参 ほうれん草 しょう油 素精糖 酒 塩 みりん かつお昆布だし	キャベツ ささみ 塩 しょう油 かつお昆布だ し	いんげんまめ 素精糖 塩	米 しめじ 人参 油揚げ しょう油 素精糖 なたね油 塩 (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物		
17 金	ご飯	根菜つくね	かぼちゃの煮物	ほうれん草のツナ和え	切干大根の味噌汁	アップルパイ	
	米	鶏ひき肉 木綿豆腐 長葱 ごぼう れんこん 卵 パン粉 塩 素精糖 しょう油 酒 片栗粉	かぼちゃ 素精糖 しょう油	ほうれん草 人参 ツナ しょう油 かつお昆布だし	切干したいこん 人参 味噌 煮干しだし	りんご 素精糖 ぎょうざの皮 なたね油 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。
 ☆8日は誕生会です。
 ★は新メニューです。
 今月の果物予定:りんご 柿
 15日は七五三のお祝膳です。

	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム
今月の平均栄養値(幼児)	555Kcal	25.6g	19.7g	275mg
栄養目標値	596Kcal	20.0g	19.0g	258mg