

日付	完了期		後期		中期	
	午前食	午後食	午前食	午後食	午前食	午後食
1 15 29 木	ごはん 骨ごと秋刀魚 白菜と油揚げの炒め物 味噌汁 果物 麦茶	あんかけ焼そば カミカミ干し芋 すまし汁 牛乳	おかゆ 骨ごと秋刀魚 白菜と油揚げの炒め物 味噌汁 果物	あんかけ焼そば さつま芋スティック すまし汁	おかゆ 魚のほぐし煮 白菜の刻み煮 味噌汁 果物	煮込みうどん さつま芋マッシュ
2 16 金	レーズンロールパン 秋鮭のハンバーグ わかめサラダ 野菜スープ 果物 麦茶	栗ごはん 柿と小松菜の白和え 豚汁 牛乳	レーズンロールパン 秋鮭のハンバーグ わかめサラダ 野菜スープ 果物	おかゆ 柿と小松菜の白和え 豚汁	パン粥 鮭の野菜煮 きゅうりマッシュ 野菜スープ 果物	おかゆ 豆腐の野菜煮 玉ねぎマッシュ 味噌汁
17 土	ごはん 肉野菜炒め ほうれん草のお浸し すまし汁 果物 麦茶	おかかおにぎり 魚の磯煮 温野菜 味噌汁 牛乳	おかゆ 肉野菜炒め ほうれん草のお浸し すまし汁 果物	おかゆ 魚の磯煮 温野菜 味噌汁	おかゆ ささ身の野菜煮 ほうれん草の刻み煮 すまし汁 果物	おかゆ 白身魚のほぐし煮 野菜マッシュ 味噌汁
5 19 月	ごはん しらす納豆 かぶのそぼろ炒め 味噌汁 果物 麦茶	ツナクリームマカロニ ゆでブロッコリー 野菜スープ 牛乳	おかゆ しらす納豆 かぶのそぼろ炒め 味噌汁 果物	ツナクリームマカロニ ゆでブロッコリー 野菜スープ	おかゆ 納豆の野菜煮 かぶマッシュ 味噌汁 果物	ツナ入りスープマカロニ ブロッコリーマッシュ
6 20 火	きびごはん ぶり大根 れんこんきんぴら 味噌汁 果物 麦茶	里芋コロッケ キャベツのゆかり和え すまし汁 牛乳	おかゆ ぶり大根 れんこんきんぴら 味噌汁 果物	里芋コロッケ(焼き) キャベツのゆかり和え すまし汁	おかゆ 魚のほぐし煮 二色マッシュ 味噌汁 果物	おかゆ ささ身の野菜煮 キャベツの刻み煮 すまし汁
7 21 水	カレーうどん 小松菜ともやしのナムル 果物 麦茶	ごはん ざくざく煮 味噌汁 牛乳	煮込みうどん 小松菜ともやしのナムル 果物	おかゆ ざくざく煮 味噌汁	煮込みうどん 小松菜の刻み煮 果物	おかゆ 鮭の野菜煮 味噌汁
8 22 木	ごはん 魚の蒲焼 根菜の含め煮 味噌汁 果物 麦茶	ブルーパンケーキ 豚肉とエリンギのソテー ミネストローネ 牛乳	おかゆ 魚の蒲焼 根菜の含め煮 味噌汁 果物	ブルーパンケーキ 豚肉とエリンギのソテー ミネストローネ	おかゆ 魚のほぐし煮 根菜マッシュ 味噌汁 果物	パン粥 大豆の野菜煮 野菜スープ
9 30 金	ロールパン 鶏肉の バーベキューソース さつま芋サラダ 野菜スープ 果物 麦茶	五平餅 鱈と白菜の和風煮 すまし汁 牛乳	ロールパン 鶏肉の バーベキューソース さつま芋サラダ 野菜スープ 果物	おかゆ 鱈と白菜の和風煮 すまし汁	パン粥 ささ身の野菜煮 さつま芋マッシュ 野菜スープ 果物	おかゆ 鱈と白菜の刻み煮 すまし汁
10 24 土	ごはん 魚の塩焼き チンゲン菜の炒め物 すまし汁 果物 麦茶	わかめおにぎり 五目煮豆 味噌汁 牛乳	おかゆ 魚の塩焼き チンゲン菜の炒め物 すまし汁 果物	おかゆ 魚のほぐし煮 チンゲン菜の刻み煮 すまし汁 味噌汁 果物	おかゆ 魚のほぐし煮 チンゲン菜の刻み煮 すまし汁 味噌汁 果物	おかゆ 大豆の野菜煮 味噌汁
12 26 月	ごはん 豆腐ステーキ きのこあんかけ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 果物 麦茶	しらす入りチヂミ かぼちゃのいとこ煮 すまし汁 牛乳	おかゆ 豆腐ステーキ きのこあんかけ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 果物	しらす入りチヂミ かぼちゃのいとこ煮 すまし汁	おかゆ 豆腐の野菜煮 ブロッコリーマッシュ 味噌汁 果物	おかゆ しらすの野菜煮 かぼちゃマッシュ すまし汁
13 27 火	かじきとねぎの 和風スパゲティ さつま芋の甘煮 野菜スープ 果物 麦茶	チーズ昆布おにぎり 切り干し大根と 豆苗のツナ炒め 味噌汁 牛乳	かじきとねぎの 和風スパゲティ さつま芋の甘煮 野菜スープ 果物	チーズ昆布がゆ 切り干し大根と 豆苗のツナ炒め 味噌汁	かじきの煮込みうどん さつま芋マッシュ 果物	おかゆ ツナの野菜煮 大根マッシュ 味噌汁
14 28 水	ごはん かぶと鶏肉の煮物 舞茸の天ぷら すまし汁 果物 麦茶	セサミトースト 魚のトマト煮 野菜スープ 牛乳	おかゆ かぶと鶏肉の煮物 舞茸の炒め物 すまし汁 果物	セサミトースト 魚のトマト煮 野菜スープ	おかゆ ささ身の野菜煮 かぶマッシュ すまし汁 果物	パン粥 魚の野菜煮 野菜スープ

- ★ 汁物には、2〜3種類の野菜が日替わりで入ります。
- ★ 果物・野菜・魚などはその季節の旬のものを使用します。
- ★ 食材購入の都合上、記入されているものから変更することがあります。
- ★ 今月は7・21日に福島県の郷土料理の「さ

平成30年度 11月 献立表 幼児

NPO法人KOTOともそだちネット

日付	昼食	おやつ	材 料 名			
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
15 29 木	ごはん 骨ごと秋刀魚 白菜と油揚げの炒め物 味噌汁 麦茶	あんかけ焼そば カミカミ干し芋 果物 牛乳	焼きそばめん 四分つき米 蒸し切干しいも じゃがいも 片栗粉 ごま油	牛乳 さんま 豚肉(ばら) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	りんご はくさい チンゲンサイ た まねぎ ねぎ にんじん こまつな しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 食塩
2 16 金	レーズンロールパン 秋鮭のハンバーグ わかめサラダ 野菜スープ 牛乳	栗ごはん 柿と小松菜の白和え 果物 麦茶	四分つき米 ロールパン さつまいも 片栗粉 砂糖 なたね油	牛乳 さけ 木綿豆腐 ゆでくり ご ま 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ こまつな キャベツ たまねぎ きゅうり かき 生わかめ 干しぶどう ピーマン ね ぎ こんぶ(だし用)	食塩 りんご酢 しょうゆ コンソメ
17 土	ごはん 肉野菜炒め ほうれん草のお浸し すまし汁 麦茶	おかかおにぎり 温野菜 果物 牛乳	四分つき米 さつまいも なたね油	牛乳 豚肉(こま) かつお節	西洋なし ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ キャベツ いんげん にんじん かぶ・葉 生わかめ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩
5 19 月	ごはん しらす納豆 かぶのそぼろ炒め 味噌汁 麦茶	ツナクリームマカロニ ゆでブロッコリー 果物 牛乳	四分つき米 マカロニ 小麦粉 なたね油 砂糖	牛乳 豆乳 挽きわり納豆 ツナ水煮缶 鶏ひき肉 しらす干し 米みそ(淡色辛みそ) バター	かき かぶ たまねぎ ブロッコリー しめじ かぶ・葉 万能ねぎ チンゲンサイ かぼちゃ 生わかめ 焼きのり	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩
6 20 火	きびごはん ぶり大根 れんこんきんぴら 味噌汁 麦茶	里芋コロッケ キャベツのゆかり和え 果物 牛乳	四分つき米 さといも パン粉 なたね油 小麦粉 きび(精白粒) 砂糖	牛乳 ぶり 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) ごま	みかん キャベツ れんこん だいこん にら なす たまねぎ キャベツ しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 食塩
7 21 水	カレーうどん 小松菜ともやしのナムル かぼちゃのオープン焼き 麦茶	ごま塩おにぎり ざくざく煮 果物 牛乳	四分つき米 干しうどん 小麦粉 なたね油 ごま油	牛乳 豚肉(肩ロース) さけ 油揚げ ごましおふりかけ	かぼちゃ 西洋なし こまつな ねぎ たまねぎ もやし にんじん だいこん しいたけ いんげん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん カレー粉 食塩
8 22 木	ごはん 魚の蒲焼 根菜の含め煮 味噌汁 麦茶	ブルーパンケーキ 豚肉とエリンギのソテー 果物 牛乳	四分つき米 ホットケーキ粉 じゃがいも 小麦粉 なたね油 砂糖	牛乳 さんま 豚肉(ばら) 米みそ(淡色辛みそ)	りんご プルーン(乾) にんじん チンゲンサイ エリンギ れんこん はくさい かぶ・葉 かぶ	かつお・昆布だし汁 みりん しょうゆ 食塩
9 30 金	ロールパン 鶏肉のバーベキューソース さつま芋サラダ 野菜スープ 牛乳	五平餅 白菜とえのきの煮浸し 果物 麦茶	四分つき米 ロールパン さつまいも なたね油 砂糖	牛乳 鶏もも肉 すりごま 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ はくさい きゅうり えのきたけ りんご にんじん だいこん キャベツ 干しぶどう ねぎ しょうが	かつお・昆布だし汁 みりん 食塩 しょうゆ 酢 コンソメ
10 24 土	ごはん 魚の塩焼き チンゲン菜の炒め物 すまし汁 麦茶	わかめおにぎり 五目煮豆 果物 牛乳	四分つき米 さつまいも なたね油 砂糖	牛乳 さわら だいち水煮缶詰	かき チンゲンサイ たまねぎ ほうれんそう にんじん かぼちゃ かぶ いんげん こんぶ(煮物用)	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩
12 26 月	ごはん 豆腐ステーキきのこあんかけ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 麦茶	しらす入りチヂミ かぼちゃのいとこ煮 果物 牛乳	四分つき米 片栗粉 小麦粉 砂糖 なたね油 ごま油	牛乳 木綿豆腐 しらす干し あずき(ゆで) 米みそ(淡色辛みそ) すりごま	みかん かぼちゃ ブロッコリー ねぎ にら なす たまねぎ しめじ こまつな えのきたけ 干しいたけ	かつお・昆布だし汁 しいたけだし汁 しょうゆ みりん
13 27 火	かじきとねぎの和風スパゲティ さつま芋の甘煮 ほうれん草とハムの和え物 野菜スープ 牛乳	チーズ昆布おにぎり 切り干し大根と豆苗のツナ炒め 果物 麦茶	四分つき米 さつまいも スパゲティ 砂糖 なたね油	牛乳 かじき チーズ ハム ツナ水煮缶	西洋なし ほうれんそう ねぎ にんじん トウモロコシ(芽ばえ) ピーマン たまねぎ キャベツ 切り干しだいこん 焼きのり 塩こんぶ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 食塩 コンソメ
14 28 水	ごはん かぶと鶏肉の煮物 舞茸の天ぷら すまし汁 麦茶	セサミトースト 野菜のトマト煮込み 果物 牛乳	四分つき米 食パン 小麦粉 砂糖 なたね油	牛乳 鶏もも肉 すりごま バター	みかん まいたけ ブロッコリー かぶ ホールトマト缶詰 たまねぎ にんじん だいこん こまつな かぶ・葉	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 食塩

* 今月は7・21日に郷土料理の「ざくざく煮」を入れています

* なお、都合により献立を変更する場合があります

	給与栄養目標量	栄養摂取量
エネルギー	536kcal	573kcal
たんぱく質	21.5g	21.2g