

## 11月 献立表 幼児食

2022年 11月

日付	献立名			食材名			日付	献立名			食材名		
	昼食	朝おやつ	昼おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		昼食	朝おやつ	昼おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの
1 火	食パン タラのムニエル キューブサラダ ほうれん草のスープ	せんべい 牛乳	稲荷風おにぎり 麦茶	まだら、プロセスチーズ、ウインナーソーセージ、普通牛乳、油揚げ	にんじん、きゅうり、ほうれんそう、スイートコーン	食パン、薄力粉、食塩不使用バター、じゃがいも、上白糖、水稲穀粒、米でん粉、乳糖、こま	16 水	赤魚のクリームバスタ コーンサラダ 白菜のすまし汁	せんべい 牛乳	わかめしらすおにぎり 麦茶	赤魚、普通牛乳、しらす干し	にんじん、ほうれんそう、スイートコーン、きゅうり、トマト、はくさい、わかめ	スバゲツティ、食塩不使用バター、薄力粉、三温糖、焼きき、水稲穀粒、米でん粉、乳糖、こま
2 水	ご飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのツナ和え 椎茸の味噌汁	せんべい 牛乳	さつまいもパウンド ケーキ 牛乳	鶏ひき肉、木綿豆腐、普通牛乳、ツナ缶、牛乳、卵	干しひじき、こねぎ、ブロッコリー、にんじん、スイートコーン、干しいたけ、こまつな	うるち米、パン粉、調合油、上白糖、水稲穀粒、米でん粉、乳糖、さつまいも、ホットケーキミックス、食塩不使用バター、こま	17 木	ご飯 おでん ささみと春雨の中華和え お麩の味噌汁	せんべい 牛乳	小倉蒸しパン 牛乳	焼き竹輪、鶏肉、普通牛乳、鶏卵、あずき	にんじん、だいこん、きくらげ、カットわかめ、たまねぎ	うるち米、じゃがいも、板こんにやく、はるさめ、乳糖、こま油、こま、釜焼きき、水稲穀粒、米でん粉
3 木	ご飯 鶏団子の野菜あん さきまとひじきのサラダ のり汁	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	鶏ひき肉、卵白、鶏ささみ、普通牛乳	にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、ひじき、スイートコーン、あおさ	うるち米、かたくり粉、上白糖、焼きき、水稲穀粒、米でん粉、乳糖	18 金	ご飯 豆腐のコロコロ揚げ トマトサラダ じゃがいものすまし汁	せんべい 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	木綿豆腐、鶏ひき肉、普通牛乳	えだまめ、干しひじき、トマト、きゅうり、スイートコーン、こまつな、ぶどう、てんぐさ	うるち米、パン粉、調合油、かたくり粉、乳糖、じゃがいも、水稲穀粒、米でん粉
4 金	ご飯 タラのカレー揚げ コロコロ納豆和え かぶの味噌汁	せんべい 牛乳	あんトースト 牛乳	まだら、糸引き納豆、普通牛乳、あずき	にんじん、きゅうり、スイートコーン、かぶ、たまねぎ、こねぎ	うるち米、かたくり粉、薄力粉、調合油、水稲穀粒、米でん粉、乳糖、食パン	19 土	中華丼 ささみとひじきのサラダ もやし味噌汁	せんべい 牛乳	味噌ポテト 牛乳	豚肉、蒸しかまぼこ、しばえび、うずら、鶏ささみ、油揚げ、普通牛乳	キャベツ、にんじん、しいたけ、きくらげ、ブロッコリー、ひじき、スイートコーン、りょうとうもやし、わかめ	水稲穀粒、こま油、かたくり粉、米でん粉、乳糖、じゃがいも、薄力粉、調合油
5 土	タロイシ にんじんソリシ もずくスープ	せんべい 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	豚ひき肉、ハルメザンチーズ、ツナ缶、卵、普通牛乳、牛乳	たまねぎ、レタス、トマト、にんじん、もずく、オクラ	水稲穀粒、調合油、米でん粉、乳糖、ホットケーキミックス、上白糖	20 日	ご飯 豆腐のきのこあんかけ きゅうりとツナの中華和え 椎茸の中華スープ	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	木綿豆腐、豚もも肉、ツナ缶、普通牛乳	ぶなしめじ、こまつな、きゅうり、にんじん、ごぼう、干しいたけ、たまねぎ、こねぎ	うるち米、乳糖、かたくり粉、上白糖、こま油、水稲穀粒、米でん粉
6 日	ご飯 ミートボールのトマト煮込み きゅうりとチーズの塩昆布和え 白菜のスープ	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	豚肉、鶏卵、プロセスチーズ、普通牛乳	たまねぎ、トマト缶詰、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、塩昆布、はくさい、スイートコーン	うるち米、パン粉、調合油、上白糖、水稲穀粒、米でん粉、乳糖	21 月	焼き鯖の三色丼 なます 里芋の赤だし	せんべい 牛乳	梅ジャムのカップケーキ 牛乳	さば、鶏卵、普通牛乳	ほうれんそう、だいこん、きゅうり、にんじん、わかめ、いちご	水稲穀粒、乳糖、調合油、こま、上白糖、さといも、米でん粉
7 月	ご飯 鶏の甘辛煮 竹輪のごま和え かぼちゃと厚揚げのすまし汁	せんべい 牛乳	お好み焼き 麦茶	まさば、焼き竹輪、厚揚げ、普通牛乳、鶏肉、鶏卵、かつお加工品	えだまめ、にんじん、スイートコーン、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ	うるち米、水稲穀粒、米でん粉、乳糖、薄力粉、調合油	22 火	ご飯 鶏肉入りかき揚げ 小松菜のおかか和え なめこの味噌汁	せんべい 牛乳	納豆チーズトースト 牛乳	鶏もも肉、鶏卵、かつお節、木綿豆腐、普通牛乳、挽きわり納豆、プロセスチーズ	西洋かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、りょうとうもやし、にんじん、なめこ、こねぎ	うるち米、薄力粉、調合油、水稲穀粒、米でん粉、乳糖、食パン
8 火	ご飯 鶏の味噌漬け焼き 白和え おひもの味噌汁	せんべい 牛乳	ミルクスコーン 牛乳	鶏肉、木綿豆腐、普通牛乳	こねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ、ぶどう	うるち米、乳糖、こんにやく、こま、じゃがいも、さつまいも、さといも、水稲穀粒、米でん粉、食塩不使用バター	23 水	ご飯 豚肉と野菜の和風炒め フレンチサラダ 厚揚げの味噌汁	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	豚肉、厚揚げ、普通牛乳	れんこん、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こねぎ	うるち米、調合油、水稲穀粒、米でん粉、乳糖
9 水	ご飯 豚肉と野菜のオイスターソース炒め ひじき煮 豆腐のすまし汁	せんべい 牛乳	ちんすこう 牛乳	豚もも肉、油揚げ、木綿豆腐、普通牛乳	だいこん、ブロッコリー、ひじき、にんじん、いんげんまめ、たまねぎ、こねぎ	うるち米、調合油、上白糖、こんにやく、乳糖、水稲穀粒、米でん粉、ラード、薄力粉、三温糖	24 木	ご飯 ぶりの朝鮮焼き コーンサラダ けんちん汁	せんべい 牛乳	きなこ半 牛乳	ぶり、油揚げ、普通牛乳、きな粉	スイートコーン、きゅうり、トマト、だいこん、にんじん	うるち米、こま油、こま、三温糖、さといも、水稲穀粒、米でん粉、乳糖、さつまいも
10 木	ご飯 ブリのガーリック醤油焼き ブロッコリーサラダ 春雨スープ	せんべい 牛乳	りんごマフィン 牛乳	ぶり、普通牛乳、牛乳、卵	ブロッコリー、にんじん、こねぎ、りんご	うるち米、上白糖、じゃがいも、乳糖、はるさめ、水稲穀粒、米でん粉、食塩不使用バター、ホットケーキミックス	25 金	ご飯 カリタチケン ピーマンと人参の醤油炒め ポテトスープ	せんべい 牛乳	フルーツ寒天 牛乳	鶏もも肉、普通牛乳、牛乳	青ピーマン、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、粉寒天、みかん缶、バナナアップル缶	うるち米、かたくり粉、食塩不使用バター、調合油、上白糖、じゃがいも、水稲穀粒、米でん粉、乳糖
11 金	ご飯 鶏肉の竜田揚げ キャベツのツナ和え じゃがいもの赤だし	せんべい 牛乳	レーズン蒸しパン 牛乳	鶏もも肉、ツナ缶、普通牛乳、卵、牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、わかめ、レーズン	うるち米、かたくり粉、調合油、上白糖、じゃがいも、水稲穀粒、米でん粉、乳糖、ホットケーキミックス	26 土	もちりパン ポークビーンズ わかめサラダ きのこスープ	せんべい 牛乳	ツナごぼうおにぎり 麦茶	大豆、豚ひき肉、鶏ささみ、普通牛乳、かつお缶詰	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、カットわかめ、キャベツ、しいたけ、えのきたけ、ごぼう、こねぎ	乳糖、水稲穀粒、米でん粉
12 土	ご飯 豚肉のちゃんちゃん焼き風 いんげんの塩昆布和え そうめん汁	せんべい 牛乳	納豆おやき 牛乳	豚もも肉、蒸しかまぼこ、普通牛乳、糸引き納豆	キャベツ、にんじん、りょうとうもやし、さやいんげん、塩昆布、干しいたけ、こねぎ、あまのり	うるち米、かたくり粉、調合油、じゃがいも、そうめん、水稲穀粒、米でん粉、乳糖、薄力粉	27 日	ご飯 鰹の南蛮漬け ブロッコリーのしらす和え レタスともずくスープ	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	まあじ、しらす干し、普通牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ブロッコリー、レタス、もずく	うるち米、かたくり粉、調合油、乳糖、こま油、水稲穀粒、米でん粉
13 日	ご飯 さわらの照り焼き キャベツのおかか和え じゃがいもの味噌汁	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	さわか、かつお加工品、普通牛乳	キャベツ、スイートコーン、トマト、たまねぎ、カットわかめ	うるち米、調合油、じゃがいも、水稲穀粒、米でん粉、乳糖	28 月	ルーローハン ほうれん草のごま和え ペーコン入スープ	せんべい 牛乳	りんごケーキ 牛乳	豚もも肉、卵、ペーコン、普通牛乳、牛乳、プロセスチーズ	干しいたけ、こまつな、ほうれんそう、にんじん、スイートコーン、アスパラガス、たまねぎ、りんご	うるち米、こま油、調合油、上白糖、こま、乳糖、水稲穀粒、米でん粉、乳糖、ホットケーキミックス、食塩不使用バター
14 月	ご飯 鶏肉の生煮焼き 大豆の味噌マヨサラダ かぼちゃの味噌汁	せんべい 牛乳	ほうれん草蒸しパン 牛乳	鶏もも肉、大豆、普通牛乳、鶏卵	たまねぎ、キャベツ、スイートコーン、西洋かぼちゃ、にんじん、こねぎ、ほうれんそう	うるち米、調合油、水稲穀粒、米でん粉、乳糖、上白糖	29 火	ご飯 鰹の南蛮漬け トマトサラダ 卵豆腐の味噌汁	せんべい 牛乳	せんべい オレンジ 牛乳	しらす、鶏もも肉、鶏卵、普通牛乳	たあん、焼きのり、トマト、きゅうり、スイートコーン、わかめ、オレシ	うるち米、上白糖、かたくり粉、薄力粉、調合油、乳糖、水稲穀粒、米でん粉
15 火	ハヤシライス 海老とキャベツのサラダ	せんべい 牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	豚もも肉、しばえび、卵、普通牛乳、絹ごし豆腐、鶏卵	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、カットトマト缶、グリーンピース、キャベツ	水稲穀粒、調合油、米でん粉、乳糖、加工糖	30 水	桜えびのかき揚げうどん 大豆としらすの甘辛煮	せんべい 牛乳	キャベツとペーコンの おにぎり 麦茶	さくらえび、卵、大豆、しらす、普通牛乳、豚肉	かぼちゃ、たまねぎ、えだまめ、こねぎ、キャベツ	薄力粉、調合油、干しうどん、上白糖、水稲穀粒、米でん粉、乳糖、こま