



11月献立表



令和5年

白岡高岩保育所

日付	曜日	主食	昼食<乳児・幼児>	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	乳・幼児おやつ	エネルギー	
				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			乳児	幼児
1	水	ごはん	鮭フライ ひじきのサラダ ほうれん草のみそ汁	ごむぎこ・ほんこ・あぶら・さとう・しらた まふ・こめ	あきさけ・たまご・ろーすはむ・ひじき・にほし・みそ	にんじん・いんげん・ほうれんそう	牛乳 ギンビス	ジョア 焼きそば	521	520
2	木	ごはん	焼肉炒め ポテトサラダ えのきのみそ汁	はるさめ・あぶら・さとう・しろこま・じゃがいも・まよねーず・こめ	ぶたにく・ろーすはむ・きゅうにゅう・わかめ・みそ・にほし	たまねぎ・もやし・にんじん・びーまん・にんにく・きゅうり・えのき・ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 マカロニきな粉	530	612
4	土	ごはん	ツナピラフ 野菜スープ	こめ・あぶら	つな	たまねぎ・みっくすべじたぶる・きゃべつ・にんじん・ほうれんそう		麦茶 ポン菓子	242	306
6	月	ごはん	赤魚の煮付け キャベツの胡麻和え わかめのみそ汁	ほんみりん・さとう・こめ	あかうお・わかめ・こうやどろふ・にほし・みそ	しょうが・きゃべつ・しめじ・にんじん・ながねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 フライドポテト	545	579
7	火	ごはん	ささみフライ ほうれん草の海苔和え なめこのみそ汁	あぶら・こめ	ささみふらい・ちくわ・きざみのり・とうふ・みそ・にほし	ほうれんそう・にんじん・なめこ・ほんのうねぎ	ヨーグルト	麦茶 パイ菓子 シュークリーム	422	479
8	水	ごはん	チキンカレー チーズサラダ ゼリー	こめ・じゃがいも・あぶら・かれーるう・まよねーず・ぜりー	とりにく・ぶろせすちーず	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・きゃべつ・きゅうり	牛乳 ビスケット	牛乳 レモンケーキ	642	673
9	木	ごはん	麻婆豆腐 ナムル 春雨のスープ	あぶら・さとう・かたくりこ・しろこま・こまあぶら・はるさめ・こめ	とうふ・ぶたひきにく・みそ・ろーすはむ	ながねぎ・にら・ほししいたけ・しょうが・にんにく・ほうれんそう・もやし・にんじん・たまねぎ	ヨーグルト	麦茶 せんべい みかん	362	402
10	金	食パン	ミートローフ 大根ごまサラダ カボチャウダー	ほんこ・あぶら・まよねーず・しろこま・ばたー・しょくぼん	ぶたひきにく・きゅうにゅう・たまご・かにかま・みそ	たまねぎ・みっくすべじたぶる・だいこん・きゅうり・かぼちゃ・はせり	牛乳 せんべい	麦茶 わかめおにぎり	469	487
11	土	ごはん	豚丼 もやしの味噌汁	あぶら・さとう・こめ	ぶたにく・わかめ・にほし・みそ	しょうが・たまねぎ・ぐりんびーず・もやし・ながねぎ		麦茶 せんべい	286	360
13	月	ごはん	鮭のパン粉焼き 納豆和え 豚汁	まよねーず・ほんこ・あぶら・こめ	あきさけ・こなちーず・なっとう・かつおぶし・ぶたにく・とうふ・にほし・みそ	はせり・きゅうり・にんじん・きゃべつ・だいこん・しめじ・ごぼう・ながねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 きな粉揚げパン	597	650
14	火	ごはん	豚肉の生姜焼き コーンサラダ はんぺんのすまし汁	あぶら・さとう・とうもろこし・こめ	ぶたにく・はんぺん・かつおぶし	しょうが・たまねぎ・にんじん・きゃべつ・きゅうり・にら	ヨーグルト	牛乳 蒸しカステラ	495	570
15	水	ごはん	ポークカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	こめ・じゃがいも・あぶら・かれーるう・さとう	ぶたにく・かにかま・よーぐると	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・ぶろっこりー・きゅうり	牛乳 クラッカー	牛乳 スイートポテト	570	578
16	木	わかめごはん	スパニッシュオムレツ コールスローサラダ コーンスープ	じゃがいも・あぶら・さとう・とうもろこし・くりーむこーんかん・こめ	たまご・べーこん・きゅうにゅう・ろーすはむ・なまくりーむ・たきこみわかめ	たまねぎ・びーまん・きゃべつ・にんじん・きゅうり・はせり	ヨーグルト	野菜ジュース スパゲティミートソース	533	619
17	金	ごはん	鶏肉の唐揚げ ツナサラダ 小松菜のみそ汁	かたくりこ・あぶら・まよねーず・こめ	とりにく・つな・あぶらあげ・にほし・みそ	おろししょうが・にんにく・きゃべつ・にんじん・きゅうり・こまつな・ながねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 ポテコ	608	638
18	土	ごはん	チャーハン 野菜スープ	こめ・あぶら・ごまあぶら	ぶたひきにく	ながねぎ・みっくすべじたぶる・きゃべつ・にんじん・ほうれんそう		麦茶 せんべい	242	305
20	月	ロールパン	グラタン ほうれん草サラダ 野菜スープ	まかろに・あぶら・ごむぎこ・ばたー・とうもろこし・こまあぶら・さとう・ばたーずーす	とりにく・きゅうにゅう・ちーず・ほーくういんなー	たまねぎ・ぶろっこりー・しめじ・ほうれんそう・にんじん・きゃべつ	牛乳 たまごボーロ	麦茶 おかかおにぎり	536	547
21	火	ごはん	ハムカツ インゲンのマヨサラダ 豆腐のみそ汁	あぶら・とうもろこし・まよねーず・こめ	はむかつ・とうふ・わかめ・にほし・みそ	いんげん・きゃべつ・にんじん・ながねぎ	ヨーグルト	麦茶 プリン せんべい	472	542
22	水	ごはん	鯖の塩焼き 切干大根煮 じゃが芋のみそ汁	あぶら・さとう・ほんみりん・じゃがいも・しらたまふ・こめ	さば・さつまあげ・にほし・みそ	きりほしだいこん・にんじん・ほししいたけ・いんげん・ほんのうねぎ	牛乳 ビスコ	麦茶 フルーツヨーグルト	410	416
24	金	ごはん	すき焼き風煮 ほうれん草の胡麻和え 大根のスープ	しらたき・さとう・ほんみりん・しろこま・とうもろこし・こめ	ぶたにく・やきとうふ	はくさい・ながねぎ・にんじん・ほうれんそう・もやし・だいこん・いんげん	牛乳 ウエハース	牛乳 お楽しみパン	416	420
25	土	ごはん	チキンカレー ブロッコリーのサラダ	こめ・じゃがいも・あぶら・とうもろこし・さとう・ごまあぶら	とりにく	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・ぶろっこりー		麦茶 せんべい	358	450
27	月	ごはん	ハンペンチーズフライ 花野菜サラダ キャベツのみそ汁	ごむぎこ・ほんこ・あぶら・まよねーず・こめ	はんぺん・すらいすちーず・たまご・わかめ・にほし・みそ	ぶろっこりー・かりふらわー・にんじん・きゃべつ・たまねぎ	牛乳 たまごボーロ	牛乳 リングドーナツ	614	643
28	火	ごはん	鶏肉の胡麻味噌焼き 大根旨煮 花麩のすまし汁	しろこま・さとう・ほんみりん・あぶら・はなふ・こめ	とりにく・みそ・さつまあげ・にほし・かつおぶし	だいこん・にんじん・ほししいたけ・いんげん・しめじ・ばんのうねぎ	ヨーグルト	牛乳 お麩のラスク	532	602
29	水	ごはん	ツナご飯 蒸し餃子 なめこの味噌汁 乳酸菌飲料	こめ・さとう・じゃがいも・あぶら・ほんみりん	つな・きょうざ・とうふ・みそ・にほし	にんじん・しめじ・しょうが・ぐりんびーず・なめこ・ばんのうねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 味噌ポテト	531	555
30	木	ごはん	マーボー春雨 ナムル ワカメスープ	はるさめ・あぶら・さとう・かたくりこ・こまあぶら・しろこま・こめ	ぶたひきにく・みそ・わかめ・なると	みずたけのこ・ながねぎ・にんじん・ほししいたけ・にら・しょうが・にんにく・ほうれんそう・もやし・えのき	ヨーグルト	牛乳 カステラ	421	461

※食材の都合により、献立の一部を変更することもあります。