



11月給食献立表

3歳以上児

Table with 6 columns: 日曜 (Day/Weekend), 星食 (Menu), おやつ (Snack), 赤:血や肉に由来 (Red: From blood/meat), 黄:熱や力に由来 (Yellow: From heat/energy), 緑:調子をとりたえる (Green: To balance). Rows 1-30 list daily menu items like 'きざしの豆腐' and 'ほうれん草の酢みそ和え'.

☆今月の平均給与栄養量☆

Summary table for monthly average nutrition: エネルギー (Energy), 蛋白質 (Protein), 脂肪 (Fat), カルシウム (Calcium), 鉄 (Iron), ビタミンA (Vitamin A), ビタミンB1 (Vitamin B1), ビタミンB2 (Vitamin B2), ビタミンC (Vitamin C).



11月 給食献立表

日 曜	星 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:調子をととのえる
1 水	きせい豆腐 ほうれん草の酢みそ和え かぼちやのゴヤ煮 きのこのすまし汁	ビスコ 牛乳 にんじんりんごりん 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉・鶏卵 ロースハム・白みそ・煮じまぼこ	ビスコ・三温糖・こま・米・ながりも 上白糖・上新粉	ほしひじき・にんじん・靴しいたけ ほうれん草・きゅうり・西洋かぼちや えのきたけ・まいたけ・ぶなしめじ カクトわかめ・日本なし・にんじん
2 木	さばの塩焼き 白菜の磯和え さつまいもの甘煮	どうぶつビスケット 牛乳 細茶のソノケンケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・鶏卵	どうぶつビスケット・三温糖 上白糖・調合油	はくさい・にんじん・こまつな・刻みのり 養だいごん・にんじん・ごぼう・こねぎ 温州みかん
4 土	親子どんぶり 白菜とほうれん草のおひたし 豆腐のみそ汁	どうぶつビスケット 牛乳 バナナ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・絹ごし豆腐 赤色辛みそ・ロースハム・鶏卵	ビスコ・三温糖・米・三温糖 無塩バター・上白糖・薄力粉	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・たけのこ 生しいたけ・しょうが・きゅうり・西洋かぼちや にんじん・えのきたけ・カクトわかめ 温州みかん
6 月	麻婆豆腐 春雨サラダ かぼちやの煮物 おつゆふのすまし汁	どうぶつビスケット 牛乳 栗とココアのケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・絹ごし豆腐 焼きたけ輪・甘みそ・カツパチヨール 牛乳	ビスコ・三温糖・米・三温糖 無塩バター・上白糖・薄力粉	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・たけのこ 生しいたけ・しょうが・きゅうり・西洋かぼちや にんじん・えのきたけ・カクトわかめ 温州みかん
7 火	鮭のタンポポリー風 白菜と厚揚げの煮びたし 大豆の五目煮 かぼちやの味噌汁	ビスコ 牛乳 ホバインブレース 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・絹ごし豆腐 厚揚げ・大豆フライパンツク・鶏もも 甘みそ・きな粉	ビスコ・三温糖・米・三温糖 無塩バター・上白糖	はくさい・にんじん・ごぼう・西洋かぼちや 生しいたけ・葉ねぎ・カクトわかめ・りんご カクトわかめ・りんご
8 水	鮭のタンポポリー風 白菜と厚揚げの煮びたし 大豆の五目煮 かぼちやの味噌汁	ビスコ 牛乳 生乳 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・絹ごし豆腐 厚揚げ・大豆フライパンツク・鶏もも 甘みそ・きな粉	ビスコ・三温糖・米・三温糖 無塩バター・上白糖	はくさい・にんじん・ごぼう・西洋かぼちや 生しいたけ・葉ねぎ・カクトわかめ・りんご カクトわかめ・りんご
9 木	エビグラタン カリフラワーのサラダ 粉ふきいも 人参とチンゲン菜のスープ	どうぶつビスケット 牛乳 お好み焼き 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・絹ごし豆腐 フロセスターン・豚ばら・鶏卵	どうぶつビスケット・マカロニ 無塩バター・薄力粉・パン粉 ロールパン・三温糖・じやがいも ロールパン	ほうれん草・たまねぎ・マッシュルーム カリフラワー・ブロッコリー・にんじん スノーピーク・チンゲン菜・にんじん えのきたけ・にんじん・温州みかん・キャベツ
10 金	フリの照り焼き ふろふき大根 きのこの豆腐のすまし汁	ビスコ 牛乳 ワニとさつまいものケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵 甘みそ・絹ごし豆腐・鶏卵	ビスコ・三温糖・調合油・米・上白糖 かとり・きつね・なたね油・さつまいも	はくさい・にんじん・たけのこ・生しいたけ さやえんどう・まらげ・大根・ぶなしめじ カクトわかめ・りんご・レモン
11 土	大豆りんぼろ汁 大根のおかか和え 添え野菜(ブロッコリー・トマト)	どうぶつビスケット 牛乳 牛乳 牛乳	普通牛乳・生ばら・大豆フライパンツク かつお削り節・鶏卵	どうぶつビスケット・米・三温糖 無塩バター・上白糖・薄力粉	たまねぎ・西洋かぼちや・にんじん・大根 きゅうり・スノーピーク・ブロッコリー・バナナ
13 月	豚のしょうが焼き キャベツのごま和え さつまいものみそ汁	ビスコ 牛乳 ポパイブレース 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵 焼きたけ輪・鶏卵	ビスコ・三温糖・調合油・こま さつまいも・米・薄力粉・上白糖 無塩バター	たまねぎ・しょうが・キャベツ・こまつな 養だいごん・にんじん・ごぼう・靴しいたけ カクトわかめ・りんご
14 火	チンゲン菜のおかか和え ホントサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	どうぶつビスケット 牛乳 牛乳 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・絹ごし豆腐 ツナ缶・絹ごし豆腐・油揚げ 淡色辛みそ	どうぶつビスケット・薄力粉・パン粉 調合油・三温糖・じやがいも マヨネーズ・米・食パン・りんご・じやがいも	チンゲン菜・りんご・えのきたけ・にんじん にんじん・きゅうり・スノーピーク・缶詰 カクトわかめ・温州みかん
15 水	きせい豆腐 ほうれん草の酢みそ和え かぼちやのゴヤ煮 きのこのすまし汁	ビスコ 牛乳 にんじんりんごりん 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉・鶏卵 ロースハム・白みそ・煮じまぼこ	ビスコ・三温糖・こま・米・ながりも 上白糖・上新粉	ほしひじき・にんじん・靴しいたけ ほうれん草・きゅうり・西洋かぼちや えのきたけ・まいたけ・ぶなしめじ カクトわかめ・日本なし・にんじん
16 木	さばの塩焼き 白菜の磯和え さつまいもの甘煮	どうぶつビスケット 牛乳 細茶のソノケンケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵 淡色辛みそ・鶏卵	ビスコ・三温糖 上白糖・調合油	はくさい・にんじん・こまつな・刻みのり 養だいごん・にんじん・ごぼう・こねぎ 温州みかん
17 金	高野豆腐カレー マカロニサラダ 添え野菜(ブロッコリー・卵)	ビスコ 牛乳 牛乳 牛乳	普通牛乳・生ばら・大豆フライパンツク 鶏卵・ブロッコリー	ビスコ・三温糖・米・三温糖 無塩バター・上白糖・薄力粉	たまねぎ・西洋かぼちや・にんじん・大根 きゅうり・スノーピーク・ブロッコリー バナナ
18 土	親子どんぶり 白菜とほうれん草のおひたし 豆腐のみそ汁	どうぶつビスケット 牛乳 バナナ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・絹ごし豆腐 油揚げ・淡色辛みそ・鶏卵	ビスコ・調合油・かたくり粉・こま油 三温糖・普通はるさめ・おつゆ釜・米 薄力粉・無塩バター・上白糖	たまねぎ・糸みつば・生しいたけ・刻みのり はくさい・ほうれん草・葉にんじん カクトわかめ・バナナ
20 月	麻婆豆腐 春雨サラダ かぼちやの煮物 おつゆふのすまし汁	ビスコ 牛乳 栗とココアのケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・絹ごし豆腐 焼きたけ輪・甘みそ・カツパチヨール 牛乳	どうぶつビスケット・三温糖 米・鉄カルルウエハース	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・たけのこ 生しいたけ・しょうが・きゅうり・西洋かぼちや にんじん・えのきたけ・カクトわかめ 温州みかん
21 火	筑前煮 小松菜のじやこ和え ちくわの磯辺揚げ じやが芋のみそ汁	ビスコ 牛乳 ホバインブレース 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・絹ごし豆腐 焼きたけ輪・甘みそ・カツパチヨール 牛乳	どうぶつビスケット・三温糖 米・三温糖 無塩バター・上白糖	はくさい・にんじん・ごぼう・西洋かぼちや 生しいたけ・葉ねぎ・カクトわかめ・りんご カクトわかめ・りんご
22 水	鮭のタンポポリー風 白菜と厚揚げの煮びたし 大豆の五目煮 かぼちやの味噌汁	ビスコ 牛乳 牛乳 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・絹ごし豆腐 厚揚げ・大豆フライパンツク・鶏もも 甘みそ・きな粉	ビスコ・三温糖・調合油・米・薄力粉 上白糖・無塩バター	はくさい・にんじん・たけのこ・生しいたけ さやえんどう・まらげ・大根・ぶなしめじ カクトわかめ・りんご
24 金	フリの照り焼き ふろふき大根 きのこの豆腐のすまし汁	ビスコ 牛乳 生乳 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・絹ごし豆腐 甘みそ・絹ごし豆腐	ビスコ・三温糖・調合油・米・薄力粉 上白糖・無塩バター	はくさい・にんじん・たけのこ・生しいたけ さやえんどう・まらげ・大根・ぶなしめじ カクトわかめ・りんご
25 土	大豆入りハヤシライス 大根のおかか和え 添え野菜(ブロッコリー・トマト)	どうぶつビスケット 牛乳 バナナ 牛乳	普通牛乳・生ばら・大豆フライパンツク かつお削り節・鶏卵	どうぶつビスケット・米・三温糖 無塩バター・上白糖・薄力粉	たまねぎ・西洋かぼちや・にんじん・大根 きゅうり・スノーピーク・ブロッコリー バナナ
27 月	豚のしょうが焼き キャベツのごま和え さつまいものみそ汁	ビスコ 牛乳 ホバインブレース 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵 焼きたけ輪・鶏卵	ビスコ・三温糖・調合油・こま さつまいも・米・薄力粉・上白糖 無塩バター	たまねぎ・しょうが・キャベツ・こまつな にんじん・ごぼう・靴しいたけ・こねぎ 養だいごん・カクトわかめ・りんご
28 火	チンゲン菜のおかか和え ホントサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	どうぶつビスケット 牛乳 ジャムサンド 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・絹ごし豆腐 ツナ缶・絹ごし豆腐・油揚げ 淡色辛みそ	ビスコ・三温糖・薄力粉・パン粉 調合油・三温糖・じやがいも マヨネーズ・米・食パン・りんご・じやがいも	チンゲン菜・りんご・えのきたけ・にんじん にんじん・きゅうり・スノーピーク・缶詰 カクトわかめ・温州みかん
29 水	れんこんサラダ かぼちやの煮物 かぼちやの味噌汁	ビスコ 牛乳 みかんのロールケーキ 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉・鶏卵 クリーム・しるさげ	ビスコ・三温糖・米・三温糖 マヨネーズ・無塩バター・薄力粉・こま 調合油・みかんのロールケーキ	れんこん・たまねぎ・ほしひじき・キャベツ きゅうり・にんじん・りんご・西洋かぼちや スノーピーク・缶詰・日本なし
30 木	さばの塩焼き 白菜の磯和え さつまいもの甘煮	どうぶつビスケット 牛乳 細茶のソノケンケーキ 牛乳	普通牛乳・まきば・豚ロース 淡色辛みそ・鶏卵	どうぶつビスケット・三温糖 上白糖・調合油	はくさい・にんじん・こまつな・刻みのり 養だいごん・にんじん・ごぼう・こねぎ 温州みかん

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
481 kcal	18.2 g	17.2 g	283 mg	1.7 mg	246 μg	0.24 mg	0.41 mg	31 mg