

# 11月献立表

日	曜日	主食	副食	おやつ	熱量		主な食材
					たんぱく	たんぱく	
13 27	月	黒糖パン	かじきのピカタ コロコロサラダ キャベツスープ バナナ	巻き巻き ウィンナー 牛乳	585	26.7	パセリ じゃが芋 胡瓜 チーズ
					523	19.8	にんにく しめじ スキムミルク 刻み海苔
14 28	火	ポパイ スパゲティ	コーンサラダ ブロッコリー オニオンスープ りんご	お好み焼きパン 牛乳	605	18.4	卵 人参 大根 里芋
					601	29.5	たけのこ きくらげ ちくわ ハム
1 29	水	ごはん	牛蒡の肉巻きカツ 千切野菜の酢の物 のっぺい汁 みかん	ティラミス 麦茶	605	18.4	卵 人参 大根 里芋
					601	29.5	たけのこ きくらげ ちくわ ハム
2 16	木	広東麺	南瓜と厚揚げのごま味噌煮 もやしの梅おかか和え 柿	オニオンブレッド 牛乳	601	29.5	たけのこ きくらげ ちくわ ハム
					653	25.2	胡瓜 トマト コーン缶 玉麩
17 金	野菜サンド	チキンナゲット 春雨ともやしのソテー クリームシチュー ヨーグルト	春巻き 牛乳	653	25.2	胡瓜 トマト コーン缶 玉麩	
				538	16	ベーコン 鶏肉 玉ねぎ しめじ	
4 18	土	ベーコンピラフ	鶏肉と大根の煮物 中華胡瓜 レタススープ りんご	白桃バンド ケーキ 牛乳	538	16	ベーコン 鶏肉 玉ねぎ しめじ
					648	25.9	あさつき 人参 卵 無塩バター
6 20	月	和風スープ スパゲティ	さつま芋のレモン煮 もやしとたらこの昆布和え バナナ	チーズ マドレーヌ 牛乳	648	25.9	あさつき 人参 卵 無塩バター
					648	24.6	玉ねぎ 人参 コーン缶 玉麩
7 21	火	中華丼	キャベツとツナの和え物 トマト 清汁 りんご	ディアマン 抹茶クッキー 牛乳	648	24.6	玉ねぎ 人参 コーン缶 玉麩
					558	20.1	粉チーズ キャベツ ベーコン 玉ねぎ
8 22	水	キャロットパン	きのこグラタン ポパイサラダ カリフラワースープ みかん	ひじきそぼろ おにぎり 麦茶	558	20.1	粉チーズ キャベツ ベーコン 玉ねぎ
					605	28.3	生姜 小麦粉 わかめ 片栗粉
9 30	木	焼きうどん	鶏肉のホイル焼き スティック胡瓜 もやしスープ 柿	9日栗蒸し羊羹 30日誕生日ケーキ	605	28.3	生姜 小麦粉 わかめ 片栗粉
					518	28.1	いんげん ほうれん草 玉ねぎ なら
10 24	金	ごはん	ほっけ焼き 里芋と牛肉の和風煮 味噌汁 春菊の和え物 ヨーグルト	雪りんご 牛乳	518	28.1	いんげん ほうれん草 玉ねぎ なら
					538	23.1	もやし 干しシイタケ ねぎ 生姜
11 25	土	タンメン	真珠蒸し チンゲン菜の和え物 みかん	デビルスケーキ 牛乳	538	23.1	もやし 干しシイタケ ねぎ 生姜
					538	23.1	もやし 干しシイタケ ねぎ 生姜

## 15日(水)

- 都合により献立内容を一部変更することがあります。
- 乳児の栄養摂取量は幼児(上記)の約80%です。
- 乳児は毎日10時に牛乳を70cc飲んでいきます。

## なかよしランチ

ミートドリア ちりめんサラダ ゆで卵 はんぺんスープ  
ヨーグルトセレクト(毎ヨーグルトと白桃ヨーグルトのどちらかを選んでね)

## <おやつ>

麦茶  
モンブラン

今月の9日は焼き芋パーティーです。さつま芋は芋類の中でも甘味が強いので、おかずやおやつにも幅広く使える食材です。便秘を防ぐ働きのある食物繊維やビタミンCが多く含まれています。さつま芋は、レンジなどで短時間で加熱するのはなく、ゆっくり時間かけて焼いたり蒸したりした方が甘くておいしくなります。