

11月 献立予定表

| 日 | 曜日 | 主食 | 献立名 | おやつ | 栄養価(以上児) | | 栄養価(未満児) | |
|----|----|-------|---------------------------------------|------------------------|----------------------------|----------------------|----------------------------|----------------------|
| 1 | 金 | ご飯 | れんこんバーグ 大根サラダ 小松菜となめこの味噌汁 | 牛乳 一口ピザ | エネルギー557kcal たんぱく質21.9g | 食塩相当量1.7g 脂質21.8g | エネルギー434kcal たんぱく質16.7g | 食塩相当量1.3g 脂質16.9g |
| 2 | 土 | ご飯 | 鶏肉のさっぱりレモン焼き 野菜炒め 南瓜と豆腐の味噌汁 | 牛乳 おにぎりせんべい もも)バナナ | エネルギー546kcal たんぱく質26.5g | 食塩相当量1.4g 脂質18.7g | エネルギー434kcal たんぱく質21.1g | 食塩相当量1.1g 脂質15.0g |
| 4 | 月 | | 振替休日 | | | | | |
| 5 | 火 | わかめご飯 | とんちゃん焼き ブロッコリーのカレーマヨサラダ 白菜と玉ねぎの味噌汁 | 牛乳 カルピスケーキ | エネルギー618kcal たんぱく質24.1g | 食塩相当量1.6g 脂質24.6g | エネルギー492kcal たんぱく質19.2g | 食塩相当量1.2g 脂質19.6g |
| 6 | 水 | ロールパン | 擬製豆腐 さつま芋サラダ カレースープ | 牛乳 ごま塩おにぎり | エネルギー570kcal たんぱく質21.6g | 食塩相当量1.6g 脂質17.7g | エネルギー445kcal たんぱく質16.4g | 食塩相当量1.2g 脂質13.5g |
| 7 | 木 | ご飯 | さけの西京焼き 干草和え かぶとしめじの味噌汁 | 牛乳 ロールパン(りんごジャムあり) | エネルギー534kcal たんぱく質27.1g | 食塩相当量1.6g 脂質13.3g | エネルギー425kcal たんぱく質21.6g | 食塩相当量1.2g 脂質10.6g |
| 8 | 金 | ご飯 | 麻婆豆腐 キャベツの磯和え もやしと南瓜の味噌汁 | 牛乳 野菜もち | エネルギー504kcal たんぱく質19.4g | 食塩相当量1.2g 脂質13.8g | エネルギー393kcal たんぱく質15.2g | 食塩相当量0.9g 脂質10.7g |
| 9 | 土 | ご飯 | 豚肉の味噌炒め れんこんのきんぴら 小松菜とたけのこのすまし汁 | 牛乳 ぼたぼた焼き もも)バナナ | エネルギー477kcal たんぱく質19.0g | 食塩相当量0.9g 脂質11.2g | エネルギー380kcal たんぱく質15.1g | 食塩相当量0.7g 脂質8.9g |
| 11 | 月 | ご飯 | 豚肉のすき焼き風煮物 ポテトサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 | 牛乳 バイン蒸しパン | エネルギー577kcal たんぱく質19.8g | 食塩相当量1.1g 脂質19.8g | エネルギー442kcal たんぱく質15.0g | 食塩相当量0.8g 脂質14.8g |
| 12 | 火 | ご飯 | 鶏肉のカレー焼き ちくわの磯辺炒め チンゲン菜と茄子のすまし汁 | 牛乳 きな粉ポテト | エネルギー517kcal たんぱく質21.1g | 食塩相当量2.4g 脂質14.3g | エネルギー394kcal たんぱく質15.8g | 食塩相当量1.9g 脂質10.5g |
| 13 | 水 | 食パン | マカロニグラタン ひじきの煮物 トマトスープ | 牛乳 そぼろおにぎり | エネルギー601kcal たんぱく質23.9g | 食塩相当量2.0g 脂質21.6g | エネルギー480kcal たんぱく質19.1g | 食塩相当量1.6g 脂質17.3g |
| 14 | 木 | ご飯 | かじきのチーズパン粉焼き 南瓜のマリネ 切干大根と小松菜の味噌汁 | 牛乳 メロンパン もも)ロールパン | エネルギー535kcal たんぱく質24.0g | 食塩相当量1.3g 脂質14.5g | エネルギー423kcal たんぱく質19.0g | 食塩相当量1.0g 脂質11.5g |
| 15 | 金 | | お弁当持ち | 牛乳 スティックパン | | | エネルギー116kcal たんぱく質4.4g | 食塩相当量0.2g 脂質4.8g |
| 16 | 土 | ご飯 | 鶏のから揚げ ツナとキャベツのサラダ じゃが芋とごぼうの味噌汁 | 牛乳 まがりせんべい もも)バナナ | エネルギー578kcal たんぱく質23.4g | 食塩相当量1.4g 脂質18.6g | エネルギー460kcal たんぱく質18.6g | 食塩相当量1.1g 脂質14.8g |
| 18 | 月 | ご飯 | 豚肉のケチャップ煮 南瓜サラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 | 牛乳 クイックケーキ | エネルギー649kcal たんぱく質26.9g | 食塩相当量1.5g 脂質23.5g | エネルギー518kcal たんぱく質21.5g | 食塩相当量1.1g 脂質18.8g |
| 19 | 火 | ご飯 | カレーライス キャベツとツナの炒め煮 オレンジ 未)バナナ | 牛乳 セサミクッキー もも)ロールパン | エネルギー549kcal たんぱく質16.9g | 食塩相当量1.2g 脂質19.5g | エネルギー430kcal たんぱく質13.3g | 食塩相当量0.9g 脂質15.4g |
| 20 | 水 | ロールパン | さけのポテトバター焼き ブロッコリーサラダ わかめスープ | 牛乳 ひじきおにぎり | エネルギー537kcal たんぱく質28.5g | 食塩相当量1.8g 脂質16.7g | エネルギー426kcal たんぱく質22.7g | 食塩相当量1.4g 脂質13.2g |
| 21 | 木 | ご飯 | 鶏肉の照り焼き 切干大根の旨煮 さつま芋と小松菜の味噌汁 | 牛乳 黒糖蒸しパン | エネルギー561kcal たんぱく質21.2g | 食塩相当量1.4g 脂質17.6g | エネルギー436kcal たんぱく質16.6g | 食塩相当量1.1g 脂質13.8g |
| 22 | 金 | ご飯 | 炒り鶏 マカロニサラダ ほうれん草とじゃが芋の味噌汁 | 牛乳 ミートパイ | エネルギー507kcal たんぱく質18.9g | 食塩相当量1.1g 脂質13.5g | エネルギー404kcal たんぱく質15.0g | 食塩相当量0.8g 脂質10.7g |
| 23 | 土 | | 勤労感謝の日 | | | | | |
| 25 | 月 | ご飯 | 鯖の蒲焼風 じゃが芋と青のりのソテー 大根とチンゲン菜の味噌汁 | 牛乳 ケーキサレ | エネルギー559kcal たんぱく質22.7g | 食塩相当量1.7g 脂質19.2g | エネルギー434kcal たんぱく質17.8g | 食塩相当量1.3g 脂質14.7g |
| 26 | 火 | ご飯 | 豚肉とひじきの煮物 白菜のしらす和え なめことたけのこのすまし汁 | 牛乳 南瓜ボーロ もも)鮭おにぎり | エネルギー500kcal たんぱく質15.1g | 食塩相当量1.3g 脂質12.3g | エネルギー399kcal たんぱく質12.0g | 食塩相当量1.0g 脂質9.8g |
| 27 | 水 | 食パン | コーンフレイクチキン マカロニのカレー炒め クリームシチュー | 牛乳 ツナ昆布おにぎり | エネルギー662kcal たんぱく質29.9g | 食塩相当量2.2g 脂質22.5g | エネルギー520kcal たんぱく質23.1g | 食塩相当量1.7g 脂質17.3g |
| 28 | 木 | ご飯 | 豚肉の塩昆布炒め じゃが芋の鮭マヨサラダ かきたまスープ | 牛乳 マカロニきな粉 | エネルギー609kcal たんぱく質26.9g | 食塩相当量1.1g 脂質22.6g | エネルギー478kcal たんぱく質21.1g | 食塩相当量0.8g 脂質17.9g |
| 29 | 金 | ご飯 | ブルコギ風炒め かにかまサラダ 切干大根とわかめの味噌汁 | ジョア さつま芋ドーナツ | エネルギー510kcal たんぱく質20.5g | 食塩相当量2.0g 脂質10.1g | エネルギー402kcal たんぱく質16.2g | 食塩相当量1.5g 脂質8.0g |
| 30 | 土 | ご飯 | 白身魚の煮つけ 豚肉のごま炒め れんこんと小松菜の味噌汁 | 牛乳 ぱりんこ もも)バナナ | エネルギー577kcal たんぱく質28.6g | 食塩相当量1.5g 脂質18.2g | エネルギー449kcal たんぱく質22.1g | 食塩相当量1.1g 脂質13.7g |

11月24日は【和食の日】

日本は海・山と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な食材と、旨味に富んだ食品、ご飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、【和食】の文化があります。この素晴らしい和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いを込めて、11月24日を“いい日本食”【和食】の日と制定されたといわれています！

