

給食献立表

普通食



令和6年 11月

ベビーエンゼル保育園

日付	給食	おやつ	熱や力になるもの	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	タンパク質	脂質	食塩
11月1日	麦ごはん カレイの野菜あんかけ 春雨ナムル 味噌汁 (キャベツ・わかめ)	マッシュマロサンド 牛乳 いりこ	米・麦・小麦粉・サラダ油・砂糖・片栗粉・胡麻・春雨・ごま油・マッシュマロ・ビスケット	カレイ・わかめ・味噌・かつお粉・牛乳・いりこ	人参・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・もやし・きゃべつ	447	14.3	9.6	1.2
11月5日	麦ごはん きのこハンバーグ ブロッコリーのオーロラ和え 味噌汁 (生揚げ・白菜)	スイートパンフキン 牛乳 いりこ	米・麦・パン粉・砂糖・片栗粉・マヨネーズ・バター・黒ゴマ	豚ひき肉・鶏卵・生揚げ・味噌・かつお粉・牛乳・いりこ	玉ねぎ・えのき・しいたけ・ブロッコリー・白菜・南瓜	488	20.2	17.3	1.1
11月6日	チキンクリームスパゲティ ほうれん草の和え物 バナナ	いなりおにぎり いりこ	スパゲティ・バター・胡麻・砂糖・米	鶏もも肉・牛乳・生クリーム・わかめ・油揚げ・いりこ	とうもろこし・人参・グリーンピース・ほうれん草・えのき・バナナ	367	16.7	8.6	2.1
11月7日	麦ごはん チンジャオロース ひじきサラダ 味噌汁 (小松菜・麩)	胡麻蒸しパン 牛乳 いりこ	米・麦・サラダ油・砂糖・片栗粉・胡麻油・胡麻・蒸しパンミックス	豚もも肉・ひじき・麩・味噌・かつお粉・牛乳・いりこ	だけのご・パプリカ・ピーマン・キャベツ・人参・ほうれん草・小松菜	488	19.2	10.1	1.3
11月8日	麦ごはん 炒り鶏と根菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 (じゃがいも・油揚げ)	さつま芋トリュフ 牛乳 いりこ	米・麦・砂糖・胡麻・じゃがいも・さつま芋・バター・ココア	鶏むね肉・刻み昆布・油揚げ・味噌・かつお粉・牛乳・いりこ	人参・ごぼう・れんこん・ほうれん草	453	15.5	13.3	1.3
11月11日	磯うどん 大豆のたぶら バナナ	ツナおにぎり いりこ	うどん・砂糖・小麦粉・サラダ油・米・マヨネーズ	豚もも肉・わかめ・大豆・チーズ・鶏卵・ツナ・いりこ	玉ねぎ・ねぎ・人参・しいたけ・とうもろこし・バナナ	478	17.4	13.1	2.0
11月12日	麦ごはん ポークチャップ 小松菜のしらす和え 中華スープ	イチゴスコーン 牛乳 いりこ	米・麦・小麦粉・サラダ油・ごま油・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・イチゴジャム・バター	豚肉・しらす・わかめ・牛乳・いりこ	玉ねぎ・しめじ・小松菜・もやし・しいたけ	446	18.2	13.6	1.2
11月13日	麦ごはん 鱈のかば焼き 五目豆 味噌汁 (切り干し大根・ねぎ)	きな粉クッキー いりこ	米・麦・片栗粉・サラダ油・砂糖・小麦粉・きな粉・ベーキングパウダー・バター	鱈・大豆・刻み昆布・切り干し大根・かつお粉・味噌・鶏卵・いりこ	人参・ごぼう・れんこん・しいたけ・ねぎ	412	16.6	11.4	1.5
11月14日	焼きそば ジャーマンポテト りんご	味噌焼きおにぎり いりこ	中華麺・サラダ油・じゃがいも・米・砂糖・ごま	豚肉・青のり・ベーコン・味噌・いりこ	キャベツ・人参・玉ねぎ・しいたけ・りんご	475	17.2	13.3	0.9
11月15日	ひじきご飯 豆腐とツナのハンバーグ キャベツとハムの炒め物 バナナ	オレンジ寒天 いりこ	米・麦・胡麻・砂糖・サラダ油・パン粉・片栗粉・寒天	豆腐・ツナ・鶏卵・ひじき・ハム・いりこ	人参・玉ねぎ・キャベツ・バナナ・みかん	313	12.2	5.4	1.4
11月18日	麦ごはん 鶏ときのこの卵とじ れんこんの煮物 味噌汁 (かぶ・白菜)	コーンフレークケーキ いりこ	米・麦・マッシュマロ・バター・コーンフレーク	鶏もも肉・鶏卵・味噌・かつお粉・いりこ	人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・れんこん・さやいんげん・かぶ・白菜	416	13.9	11.3	1.5
11月19日	ジャージャー麺 フレンチサラダ りんご	きな粉揚げパン 牛乳 いりこ	中華麺・ごま油・サラダ油・砂糖・片栗粉・きな粉・コッペパン	豚挽き肉・牛乳・いりこ	とうもろこし・人参・ねぎ・しょうが・トマト・小松菜・きゅうり・もやし・りんご	458	17.6	16.0	1.6
11月20日	麦ごはん タラのCALEフライ ポテトサラダ ベーコンとかぶのスープ	あん蒸しパン 牛乳 いりこ	米・麦・小麦粉・カレー粉・サラダ油・じゃがいも・マヨネーズ・蒸しパンミックス	たら・枝豆・ベーコン・あんこ・牛乳・いりこ	ハセリ・とうもろこし・人参・かぶ	397	16.4	13.2	1.2
11月21日	麦ごはん 松風焼き カリフラワーのサラダ 味噌汁 (まいだけ・わかめ)	ミロトースト 牛乳 いりこ	米・麦・パン粉・ごま・マヨネーズ・食パン・ミロ・バター	鶏ひき肉・鶏卵・ひじき・味噌・牛乳・ツナ・わかめ・いりこ	人参・玉ねぎ・しょうが・カリフラワー・小松菜・まいだけ	463	20.2	15.5	1.7
11月22日	麦ごはん 酢豚 春雨ソテー 味噌汁 (もやし・油揚げ)	胡麻チーズホット ケーキ いりこ	米・麦・サラダ油・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油・ホットケーキミックス・ごま	豚肉・油あげ・チーズ・いりこ	ピーマン・にんじん・玉ねぎ・しいたけ・パイナップル・レタス・とうもろこし・もやし	406	14.1	10.1	1.6
11月25日	麦ごはん 白菜豚肉の煮物 切り干し大根のサラダ 味噌汁 (かぶ・油揚げ)	ココアスコーン 牛乳 いりこ	米・麦・里芋・砂糖・小麦粉・ベーキングパウダー・ココア・バター	豚肉・生揚げ・しらたき・切り干し大根・ひじき・牛乳・いりこ	白菜・人参・ねぎ・きゅうり・かぶ	432	15.9	12.3	1.4
11月26日	ツナとトマトのスパゲティ 野菜のチーズ焼き りんご	五目おにぎり いりこ	スパゲティ・じゃがいも・米	ツナ・チーズ・鶏ひき肉・油揚げ・かつお粉・いりこ	トマト・玉ねぎ・万能ねぎ・にんにく・ブロッコリー・人参・りんご・しいたけ・みつば	457	18.9	13.0	1.5
11月27日	麦ごはん ぶりの照り焼き 野菜の納豆和え 味噌汁 (大根・えのき)	芋ようかん 牛乳 いりこ	米・麦・砂糖・サラダ油・さつま芋・寒天	ぶり・納豆・味噌・かつお粉・牛乳・いりこ	ほうれん草・にんじん・えのき・大根	403	16.7	11.2	1.0
11月28日	麦ごはん 鶏肉のパン粉焼き 小松菜のソテー 味噌汁 (南瓜・玉ねぎ)	レモンシュガートースト いりこ	米・麦・パン粉・マヨネーズ・食パン・バター・グラニュー糖	鶏もも肉・ベーコン・味噌・かつお粉・いりこ	小松菜・人参・とうもろこし・南瓜・玉ねぎ・レモン果汁	448	16.0	9.6	2.0
11月29日	カレーライス (根菜) ツナ入り野菜サラダ みかん	ベジタブルホット ケーキ いりこ	米・麦・カレールー・マヨネーズ・ホットケーキミックス・スキムミルク	鶏ひき肉・ツナ・刻み昆布・いりこ	ごぼう・れんこん・大根・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・キャベツ・きゅうり・トマト・とうもろこし・グリーンピース	452	15.0	13.0	2.0

※この献立は材料の入荷の都合により変更になることがあります。



給食献立表

離乳食



令和6年 11月

ベビーエンゼル保育園

日付	献立				食 材
	主食	おかず	汁・果汁等	おやつ	
11月1日	お粥	カレイの煮付け・春雨サラダ	味噌汁 (キャベツ・わかめ)	赤ちゃんビスケット	米・カレイ・人参・玉ねぎ・ピーマン・春雨・きゅうり・胡麻・もやし・わかめ・キャベツ・赤ちゃんビスケット
11月5日	お粥	きのこハンバーグ・ブロッコリーのおかかの和え	味噌汁 (生揚げ・白菜)	茹でかぼちゃ	米・鶏ひき肉・玉ねぎ・えのき・しいたけ・パン粉・ブロッコリー・かつお節・生揚げ・白菜・南瓜
11月6日	チキンスパゲティ	ほうれん草の和え物	バナナ	赤ちゃんせんべい	スパゲティ・むね肉・玉ねぎ・人参・とうもろこし・グリーンピース・ほうれん草・えのき・わかめ・バナナ・赤ちゃんせんべい
11月7日	お粥	チンジャオロース・ひじきサラダ	味噌汁 (小松菜・麩)	胡麻蒸しパン	米・ささみ・パプリカ・ピーマン・ひじき・きゃべつ・人参・ほうれん草・かつお節・小松菜・麩・蒸しパンミックス・ごま
11月8日	お粥	鶏肉と根菜の煮物・ほうれん草の胡麻和え	味噌汁 (じゃがいも・油揚げ)	蒸かし芋	米・むね肉・人参・ごぼう・れんこん・刻み昆布・ほうれん草・胡麻・じゃが芋・油揚げ・さつま芋
11月11日	煮込みうどん	大豆サラダ	バナナ	赤ちゃんせんべい	うどん・鶏ひき肉・玉ねぎ・ねぎ・人参・しいたけ・わかめ・大豆・とうもろこし・バナナ・赤ちゃんせんべい
11月12日	お粥	チキンチャップ・小松菜のしらす和え	わかめスープ	ホットケーキ	米・ささみ・玉ねぎ・しめじ・ケチャップ・小松菜・しらす・油揚げ・もやし・しいたけ・わかめ・ホットケーキミックス
11月13日	お粥	タラの煮付け・五目豆	味噌汁 (切り干し大根・ねぎ)	きな粉ホットケーキ	米・たら・大豆・ごぼう・昆布・人参・れんこん・切り干し大根・ねぎ・きなこ・ホットケーキミックス
11月14日	煮込みそば	ポテトサラダ	バナナ	赤ちゃんせんべい	中華麺・ささみ・キャベツ・人参・玉ねぎ・しいたけ・青のり・じゃがいも・赤ちゃんせんべい
11月15日	ひじき粥	豆腐とツナのハンバーグ	バナナ	オレンジ寒天	米・ひじき・人参・ごま・きゃべつ・豆腐・ツナ・玉ねぎ・パン粉・バナナ・オレンジ果汁・寒天・みかん
11月18日	お粥	鶏肉ときのこの煮物・れんこんの煮物	味噌汁 (かぶ・白菜)	コーンフレーク	米・ささみ・人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・れんこん・さやいんげん・かぶ・白菜・コーンフレーク・粉ミルク
11月19日	煮込みラーメン	フレンチサラダ	りんご	コッペパン	中華麺・鶏ひき肉・とうもろこし・人参・ねぎ・トマト・小松菜・きゅうり・もやし・りんご・コッペパン
11月20日	お粥	タラの煮付け・ポテトサラダ	かぶのスープ	蒸しパン	米・たら・パセリ・じゃが芋・枝豆・とうもろこし・人参・かぶ・蒸しパンミックス
11月21日	お粥	松風焼き・カリフラワーのサラダ	味噌汁 (まいたけ・わかめ)	食パン	米・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・ひじき・パン粉・ごま・味噌・カリフラワー・小松菜・ツナ・まいたけ・わかめ・食パン
11月22日	お粥	鶏のトマト煮・春雨サラダ	味噌汁 (もやし・油揚げ)	胡麻チーズホットケーキ	米・ささみ・ピーマン・人参・玉ねぎ・しいたけ・ケチャップ・春雨・レタス・とうもろこし・人参・もやし・油揚げ・ホットケーキミックス・ごま・チーズ
11月25日	お粥	白菜と鶏肉の煮物・切り干し大根のサラダ	味噌汁 (かぶ・油揚げ)	ホットケーキ	米・白菜・鶏むね肉・生揚げ・里芋・人参・ねぎ・切り干し大根・ひじき・人参・きゅうり・かぶ・油揚げ・ホットケーキミックス
11月26日	ツナトマトスパゲティ	野菜のチーズ焼き	りんご	赤ちゃんせんべい	スパゲティ・ツナ・トマト・玉ねぎ・万能ねぎ・ケチャップ・じゃがいも・ブロッコリー・人参・チーズ・りんご・赤ちゃんせんべい
11月27日	お粥	鮭の塩焼き・野菜の納豆和え	味噌汁 (大根・えのき)	芋ようかん	米・鮭・納豆・ほうれん草・人参・えのき・大根・さつま芋・寒天
11月28日	お粥	鶏肉のパン粉煮・小松菜のサラダ	味噌汁 (南瓜・玉ねぎ)	食パン	米・ささみ・パン粉・小松菜・人参・とうもろこし・南瓜・玉ねぎ・食パン
11月29日	根菜粥	ツナサラダ	みかん	ベジタブルホットケーキ	米・鶏ひき肉・ごぼう・れんこん・大根・人参・玉ねぎ・ツナ・キャベツ・きゅうり・トマト・刻み昆布・みかん・ホットケーキミックス・人参・とうもろこし・グリーンピース

給食をはじめ取り入れる保護者の方へ、
エンゼルでは、「食」を家庭ベースと考え、3回食が始まる頃より保育園でも「昼」を離乳食として取り入れて行きます。初めて、園の食事をとり始める方は、必ず献立メニューを見て「食べたことが無い食材は無いかどうか？」を確認してください。又、献立は前月末に保護者の方の手元に届きますので、初めての食材については事前にご家庭でも挑戦してみるようお願い致します。食べたことが無い食材や、アレルギーの恐れのある食材等、又、家庭での離乳食の進め方等気軽に担任へご相談ください。



給食献立表

卵除去食

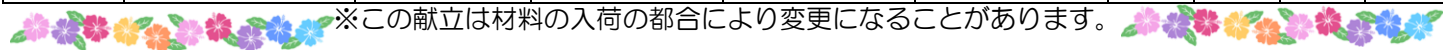


令和6年 11月

ベビーエンゼル保育園

日付	給食	おやつ	熱や力になるもの	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	タンパク質	脂質	食塩
11月1日	麦ごはん カレイの野菜あんかけ 春雨ナムル 味噌汁(キャベツ・わかめ)	マシュマロサンド 牛乳 いりこ	米・麦・小麦粉・サラダ油・砂糖・片栗粉・胡麻・春雨・ごま油・マシュマロ・ビスケット	カレイ・わかめ・味噌・かつお粉・牛乳・いりこ	人参・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・もやし・きゃべつ	447	14.3	9.6	1.2
11月5日	麦ごはん きのこハンバーグ ブロッコリーのオーロラ和え 味噌汁(生揚げ・白菜)	スイートパンプキン 牛乳 いりこ	米・麦・パン粉・砂糖・片栗粉・マヨドレ・バター・黒ゴマ	豚ひき肉・生揚げ・味噌・かつお粉・牛乳・いりこ	玉ねぎ・えのき・しいたけ・ブロッコリー・白菜・南瓜	488	20.2	17.3	1.1
11月6日	チキンクリームスパゲティ ほうれん草の和え物 バナナ	いなりおにぎり いりこ	スパゲティ・バター・胡麻・砂糖・米	鶏もも肉・牛乳・生クリーム・わかめ・油揚げ・いりこ	とうもろこし・人参・グリーンピース・ほうれん草・えのき・バナナ	367	16.7	8.6	2.1
11月7日	麦ごはん チンジャオロース ひじきサラダ 味噌汁(小松菜・麩)	胡麻蒸しパン 牛乳 いりこ	米・麦・サラダ油・砂糖・片栗粉・胡麻油・胡麻・蒸しパンミックス	豚もも肉・ひじき・麩・味噌・かつお粉・牛乳・いりこ	だけのご・パプリカ・ピーマン・キャベツ・人参・ほうれん草・小松菜	488	19.2	10.1	1.3
11月8日	麦ごはん 炒り鶏と根菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)	さつま芋トリュフ 牛乳 いりこ	米・麦・砂糖・胡麻・じゃがいも・さつま芋・バター・ココア	鶏むね肉・刻み昆布・油揚げ・味噌・かつお粉・牛乳・いりこ	人参・ごぼう・れんこん・ほうれん草	453	15.5	13.3	1.3
11月11日	磯うどん 大豆の天ぷら バナナ	ツナおにぎり いりこ	うどん・砂糖・小麦粉・サラダ油・米・マヨドレ	豚もも肉・わかめ・大豆・チーズ・ツナ・いりこ	玉ねぎ・ねぎ・人参・しいたけ・とうもろこし・バナナ	478	17.4	13.1	2.0
11月12日	麦ごはん ボークチャップ 小松菜のしらす和え 中華スープ	イチゴスコーン 牛乳 いりこ	米・麦・小麦粉・サラダ油・ごま油・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・イチゴジャム・バター	豚肉・しらす・わかめ・牛乳・いりこ	玉ねぎ・しめじ・小松菜・もやし・しいたけ	446	18.2	13.6	1.2
11月13日	麦ごはん 鱈のかば焼き 五目豆 味噌汁(切り干し大根・ねぎ)	きな粉クッキー いりこ	米・麦・片栗粉・サラダ油・砂糖・小麦粉・きな粉・ベーキングパウダー・バター	鱈・大豆・刻み昆布・切り干し大根・かつお粉・味噌・いりこ	人参・ごぼう・れんこん・しいたけ・ねぎ	412	16.6	11.4	1.5
11月14日	焼きそば ジャーマンポテト りんご	味噌焼きおにぎり いりこ	中華麺・サラダ油・じゃがいも・米・砂糖・ごま	豚肉・青のり・ベーコン・味噌・いりこ	キャベツ・人参・玉ねぎ・しいたけ・りんご	475	17.2	13.3	0.9
11月15日	ひじきご飯 豆腐とツナのハンバーグ キャベツとハムの炒め物 バナナ	オレンジ寒天 いりこ	米・麦・胡麻・砂糖・サラダ油・パン粉・片栗粉・寒天	豆腐・ツナ・ひじき・ハム・いりこ	人参・玉ねぎ・キャベツ・バナナ・みかん	313	12.2	5.4	1.4
11月18日	麦ごはん 鶏ときこの卵とじ れんこんの煮物 味噌汁(かぶ・白菜)	コーンフレークケーキ いりこ	米・麦・マシュマロ・バター・コーンフレーク	鶏もも肉・味噌・かつお粉・いりこ	人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・れんこん・さやいんげん・かぶ・白菜	416	13.9	11.3	1.5
11月19日	シャージャータン フレンチサラダ りんご	きな粉揚げパン 牛乳 いりこ	棒麵・ごま油・サラダ油・砂糖・片栗粉・きな粉・コッペパン	豚挽き肉・牛乳・いりこ	とうもろこし・人参・ねぎ・しょうが・トマト・小松菜・きゅうり・もやし・りんご	458	17.6	16.0	1.6
11月20日	麦ごはん タウのカレーフライ ポテトサラダ ベーコンとかぶのスープ	あん蒸しパン 牛乳 いりこ	米・麦・小麦粉・カレー粉・サラダ油・じゃがいも・マヨドレ・蒸しパンミックス	たら・枝豆・ベーコン・あんこ・牛乳・いりこ	パセリ・とうもろこし・人参・かぶ	397	16.4	13.2	1.2
11月21日	麦ごはん 松風焼き カリフラワーのサラダ 味噌汁(まいたけ・わかめ)	ミロトースト 牛乳 いりこ	米・麦・パン粉・ごま・マヨドレ・食パン・ミロ・バター	鶏ひき肉・ひじき・味噌・牛乳・ツナ・わかめ・いりこ	人参・玉ねぎ・しょうが・カリフラワー・小松菜・まいたけ	463	20.2	15.5	1.7
11月22日	麦ごはん 酢豚 春雨ソテー 味噌汁(もやし・油揚げ)	胡麻チーズホット ケーキ いりこ	米・麦・サラダ油・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油・ホットケーキミックス・ごま	豚肉・油あげ・チーズ・いりこ	ピーマン・にんじん・玉ねぎ・しいたけ・パナップル・レタス・とうもろこし・もやし	406	14.1	10.1	1.6
11月25日	麦ごはん 白菜豚肉の煮物 切り干し大根のサラダ 味噌汁(かぶ・油揚げ)	ココアスコーン 牛乳 いりこ	米・麦・里芋・砂糖・小麦粉・ベーキングパウダー・ココア・バター	豚肉・生揚げ・しらたき・切り干し大根・ひじき・牛乳・いりこ	白菜・人参・ねぎ・きゅうり・かぶ	432	15.9	12.3	1.4
11月26日	ツナとトマトのスパゲティ 野菜のチーズ焼き りんご	五目おにぎり いりこ	スパゲティ・じゃがいも・米	ツナ・チーズ・鶏ひき肉・油揚げ・かつお粉・いりこ	トマト・玉ねぎ・万能ねぎ・にんにく・ブロッコリー・人参・りんご・しいたけ・みつば	457	18.9	13.0	1.5
11月27日	麦ごはん ぶりの照り焼き 野菜の納豆和え 味噌汁(大根・えのき)	芋ようかん 牛乳 いりこ	米・麦・砂糖・サラダ油・さつま芋・寒天	ぶり・納豆・味噌・かつお粉・牛乳・いりこ	ほうれん草・にんじん・えのき・大根	403	16.7	11.2	1.0
11月28日	麦ごはん 鶏肉のパン粉焼き 小松菜のソテー 味噌汁(南瓜・玉ねぎ)	レモンシュガートースト いりこ	米・麦・パン粉・マヨドレ・食パン・バター・グラニュー糖	鶏もも肉・ベーコン・味噌・かつお粉・いりこ	小松菜・人参・とうもろこし・南瓜・玉ねぎ・レモン果汁	448	16.0	9.6	2.0
11月29日	カレーライス(根菜) ツナ入り野菜サラダ みかん	ベジタブルホット ケーキ いりこ	米・麦・カレールー・マヨドレ・ホットケーキミックス・スキムミルク	鶏ひき肉・ツナ・刻み昆布・いりこ	ごぼう・れんこん・大根・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・キャベツ・きゅうり・トマト・とうもろこし・グリーンピース	452	15.0	13.0	2.0

※この献立は材料の入荷の都合により変更になることがあります。



給食献立表

乳除去食



令和6年 11月

ベビーエンゼル保育園

日付	給食	おやつ	熱や力になるもの	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	タンパク質	脂質	食塩
11月1日	麦ごはん カレイの野菜あんかけ 春雨ナムル 味噌汁(キャベツ・わかめ)	マシュマロサンド 豆乳 いりこ	米・麦・小麦粉・サラダ油・砂糖・片栗粉・胡麻・春雨・ごま油・マシュマロ・ビスケット	カレイ・わかめ・味噌・かつお粉・豆乳・いりこ	人参・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・もやし・きゃべつ	447	14.3	9.6	1.2
11月5日	麦ごはん きのこハンバーグ ブロッコリーのオーロラ和え 味噌汁(生揚げ・白菜)	スイートパンプキン 豆乳 いりこ	米・麦・パン粉・砂糖・片栗粉・マヨネーズ・バター・黒ゴマ	豚ひき肉・鶏卵・生揚げ・味噌・かつお粉・豆乳・いりこ	玉ねぎ・えのき・しいたけ・ブロッコリー・白菜・南瓜	488	20.2	17.3	1.1
11月6日	チキンクリームスパゲティ ほうれん草の和え物 バナナ	いなりにぎり いりこ	スパゲティ・バター・胡麻・砂糖・米	鶏もも肉・牛乳・生クリーム・わかめ・油揚げ・いりこ	とうもろこし・人参・グリーンピース・ほうれん草・えのき・バナナ	367	16.7	8.6	2.1
11月7日	麦ごはん チンジャオロース ひじきサラダ 味噌汁(小松菜・麩)	胡麻蒸しパン 豆乳 いりこ	米・麦・サラダ油・砂糖・片栗粉・胡麻油・胡麻・蒸しパンミックス	豚もも肉・ひじき・麩・味噌・かつお粉・豆乳・いりこ	だけのこ・パプリカ・ピーマン・キャベツ・人参・ほうれん草・小松菜	488	19.2	10.1	1.3
11月8日	麦ごはん 炒り鶏と根菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)	さつま芋トリュフ 豆乳 いりこ	米・麦・砂糖・胡麻・じゃがいも・さつま芋・バター・ココア	鶏むね肉・刻み昆布・油揚げ・味噌・かつお粉・豆乳・いりこ	人参・ごぼう・れんこん・ほうれん草	453	15.5	13.3	1.3
11月11日	磯うどん 大豆の天ぷら バナナ	ツナおにぎり いりこ	うどん・砂糖・小麦粉・サラダ油・米・マヨネーズ	豚もも肉・わかめ・大豆・チーズ・鶏卵・ツナ・いりこ	玉ねぎ・ねぎ・人参・しいたけ・とうもろこし・バナナ	478	17.4	13.1	2.0
11月12日	麦ごはん ボークチャップ 小松菜のしらす和え 中華スープ	イチゴスコーン 豆乳 いりこ	米・麦・小麦粉・サラダ油・ごま油・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・イチゴジャム・バター	豚肉・しらす・わかめ・豆乳・いりこ	玉ねぎ・しめじ・小松菜・もやし・しいたけ	446	18.2	13.6	1.2
11月13日	麦ごはん 鱈のかば焼き 五目豆 味噌汁(切り干し大根・ねぎ)	きな粉クッキー いりこ	米・麦・片栗粉・サラダ油・砂糖・小麦粉・きな粉・ベーキングパウダー・バター	鱈・大豆・刻み昆布・切り干し大根・かつお粉・味噌・鶏卵・いりこ	人参・ごぼう・れんこん・しいたけ・ねぎ	412	16.6	11.4	1.5
11月14日	焼きそば ジャーマンポテト りんご	味噌焼きおにぎり いりこ	中華麺・サラダ油・じゃがいも・米・砂糖・ごま	豚肉・青のり・ベーコン・味噌・いりこ	キャベツ・人参・玉ねぎ・しいたけ・りんご	475	17.2	13.3	0.9
11月15日	ひじきご飯 豆腐とツナのハンバーグ キャベツとハムの炒め物 バナナ	オレンジ寒天 いりこ	米・麦・胡麻・砂糖・サラダ油・パン粉・片栗粉・寒天	豆腐・ツナ・鶏卵・ひじき・ハム・いりこ	人参・玉ねぎ・キャベツ・バナナ・みかん	313	12.2	5.4	1.4
11月18日	麦ごはん 鶏ときこの卵とじ れんこんの煮物 味噌汁(かぶ・白菜)	コーンフレークケーキ いりこ	米・麦・マシュマロ・バター・コーンフレーク	鶏もも肉・鶏卵・味噌・かつお粉・いりこ	人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・れんこん・さやいんげん・かぶ・白菜	416	13.9	11.3	1.5
11月19日	ジャージャー麺 フレンチサラダ りんご	きな粉揚げパン 豆乳 いりこ	中華麺・ごま油・サラダ油・砂糖・片栗粉・きな粉・コッペパン	豚挽き肉・豆乳・いりこ	とうもろこし・人参・ねぎ・しょうが・トマト・小松菜・きゅうり・もやし・りんご	458	17.6	16.0	1.6
11月20日	麦ごはん タラのカレーフライ ポテトサラダ ベーコンとかぶのスープ	あん蒸しパン 豆乳 いりこ	米・麦・小麦粉・カレー粉・サラダ油・じゃがいも・マヨネーズ・蒸しパンミックス	たら・枝豆・ベーコン・あんこ・豆乳・いりこ	パセリ・とうもろこし・人参・かぶ	397	16.4	13.2	1.2
11月21日	麦ごはん 松風焼き カリフラワーのサラダ 味噌汁(まいたけ・わかめ)	ミロトースト 豆乳 いりこ	米・麦・パン粉・ごま・マヨネーズ・食パン・ミロ・バター	鶏ひき肉・鶏卵・ひじき・味噌・豆乳・ツナ・わかめ・いりこ	人参・玉ねぎ・しょうが・カリフラワー・小松菜・まいたけ	463	20.2	15.5	1.7
11月22日	麦ごはん 酢豚 春雨ソテー 味噌汁(もやし・油揚げ)	胡麻チーズホット ケーキ いりこ	米・麦・サラダ油・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油・ホットケーキミックス・ごま	豚肉・油あげ・チーズ・いりこ	ピーマン・にんじん・玉ねぎ・しいたけ・パナップル・レタス・とうもろこし・もやし	406	14.1	10.1	1.6
11月25日	麦ごはん 白菜豚肉の煮物 切り干し大根のサラダ 味噌汁(かぶ・油揚げ)	ココアスコーン 豆乳 いりこ	米・麦・里芋・砂糖・小麦粉・ベーキングパウダー・ココア・バター	豚肉・生揚げ・しらたき・切り干し大根・ひじき・豆乳・いりこ	白菜・人参・ねぎ・きゅうり・かぶ	432	15.9	12.3	1.4
11月26日	ツナとトマトのスパゲティ 野菜のチーズ焼き りんご	五目おにぎり いりこ	スパゲティ・じゃがいも・米	ツナ・チーズ・鶏ひき肉・油揚げ・かつお粉・いりこ	トマト・玉ねぎ・万能ねぎ・にんにく・ブロッコリー・人参・りんご・しいたけ・みつば	457	18.9	13.0	1.5
11月27日	麦ごはん ぶりの照り焼き 野菜の納豆和え 味噌汁(大根・えのき)	芋ようかん 豆乳 いりこ	米・麦・砂糖・サラダ油・さつま芋・寒天	ぶり・納豆・味噌・かつお粉・豆乳・いりこ	ほうれん草・にんじん・えのき・大根	403	16.7	11.2	1.0
11月28日	麦ごはん 鶏肉のパン粉焼き 小松菜のソテー 味噌汁(南瓜・玉ねぎ)	レモンシュガートースト いりこ	米・麦・パン粉・マヨネーズ・食パン・バター・グラニュー糖	鶏もも肉・ベーコン・味噌・かつお粉・いりこ	小松菜・人参・とうもろこし・南瓜・玉ねぎ・レモン果汁	448	16.0	9.6	2.0
11月29日	カレーライス(根菜) ツナ入り野菜サラダ みかん	ベジタブルホット ケーキ いりこ	米・麦・カレールー・マヨネーズ・ホットケーキミックス・スキムミルク	鶏ひき肉・ツナ・刻み昆布・いりこ	ごぼう・れんこん・大根・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・キャベツ・きゅうり・トマト・とうもろこし・グリーンピース	452	15.0	13.0	2.0

※この献立は材料の入荷の都合により変更になることがあります。

