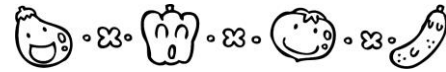


11月の献立表



育みの家 カンガルー

日	曜	献立名	おやつ	主な材料名	栄養成分
1	水	食パン、肉団子スープ、スパゲッティソース、おかか和え	お茶 おかかおにぎり	鶏肉しょうが、しょうゆ、酒 卵 水 片栗粉 にんじん、キャベツ、コンソメ、食塩 スパゲッティ、ピーマン、たまねぎ、ハム、油 食塩 ケチャップ、ブロッコリー、かつお節 しょうゆ、おかか、チーズ、ご飯	エネルギー:426 たんぱく質:21.2 脂質:1.6
2	木	ご飯、味噌汁、さんまのかば焼き、春雨サラダ、南瓜の甘煮	焼きそば お茶	生わかめ、焼ふ、みみそ、かつおだし汁、さんま、しょうが、酒、しょうゆ、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、みりん、ゴマ、はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、ハム、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、南瓜、食塩、砂糖、焼きそば麺、にんじん、たまねぎ、キャベツ	エネルギー:58 たんぱく質:18.2 脂質:17.5
4	土	ひき肉のカレー、ご飯、粉ふき芋、チーズ	牛乳 お菓子	豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、じゃがいも、ケチャップ、中濃ソース、牛乳、チーズ	エネルギー:495 たんぱく質:22.3 脂質:17.7
6	月	ご飯、味噌汁、タンドリーチキン、ポテトサラダ、ひじきの炒り煮	牛乳 カステラ	たまねぎ、かつおだし汁、米味噌、鶏もも肉、たまねぎ、にんにく、食塩、しょうゆ、カレー、ヨーグルト、油、じゃがいも、にんじん、きゅうり、ハム、食塩、マヨネーズ、ひじき、にんじん、油揚げ、油、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、みりん、ホットケーキミックス粉、卵、メープルシロップ	エネルギー:521 たんぱく質:22.6 脂質:14.7
7	火	ご飯、味噌汁、魚のらから揚げ、おかか和え、サツマイモの甘煮	牛乳 マカロニニ安倍川	キャベツ、かつおだし汁、米味噌、かじき、しょうゆ、しょうゆ、しょうが、酒、小麦粉、片栗粉、油、ほうれん草、にんじん、かつお節、しょうゆ、さつまいも、砂糖、食塩、マカロニ、黄粉、砂糖、食塩	エネルギー:552 たんぱく質:22.5 脂質:18.3
8	水	食パン、コーンクリームシチュー、ポパイサラダ、みかん	牛乳 梅酢おにぎり	豚肉、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、油、食塩、シチュールウ、コーン缶、グリーンピース、ほうれん草、にんじん、ちくわ、ごま、しょうゆ、マヨネーズ、みかん、ご飯、梅酢	エネルギー:485 たんぱく質:20.5 脂質:15.7
9	木	ご飯、味噌汁、ハンバーグ、おかか和え、人参甘煮	牛乳 ホットケーキ	生わかめ、焼ふ、かつおだし汁、米味噌、豚挽き肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、ブロッコリー、かつお節、しょうゆ、ホットケーキミックス粉、卵、牛乳、バター	エネルギー:58 たんぱく質:20.4 脂質:21.1
10	金	ご飯、味噌汁、しゃけの塩焼き、切り干し大根、里芋の煮物	牛乳 たこ焼き	たまねぎ、かつおだし汁、米味噌、鮭、食塩、切り干し大根、にんじん、油揚げ、大豆の水煮、油、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、本みりん、葉ねぎ、里芋、かつおだし汁、米味噌、砂糖、みりん、たこ焼き粉、水、ミックスベジタブル	エネルギー:454 たんぱく質:22.3 脂質:9.1
11	土	親子煮、ご飯、粉ふき芋、味噌汁	牛乳 お菓子	鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、砂糖、みりん、しょうゆ、卵、じゃがいも、食塩、みみそ、かつおだし汁、わかめ	エネルギー:523 たんぱく質:20 脂質:18.8
13	月	ご飯、マーボー豆腐、粉ふき芋、卵コーン野菜スープ	牛乳 バナナケーキ	豚挽き肉、しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、たまねぎ、油、米味噌、しょうゆ、砂糖、絹ごし豆腐、片栗粉、ごま油、じゃがいも、食塩、あおのり、チンゲン菜、コーン缶、卵、鶏ガラだし、バナナ、ホットケーキミックス粉、牛乳、バター、卵	エネルギー:468 たんぱく質:20.6 脂質:9.6
14	火	ご飯、味噌汁、かじきのから揚げ、ゴボウサラダ、ブロッコリー塩茹で	牛乳 煮込みうどん	大根、生わかめ、かつおだし汁、米味噌、かじき、しょうゆ、しょうが、酒、小麦粉、片栗粉、油、ゴボウ、にんじん、マヨネーズ、すりごま、酢、砂糖、しょうゆ、ブロッコリー、塩、うどん、なると、にんじん	エネルギー:536 たんぱく質:20.4 脂質:21.4
15	水	ご飯、チキンカレー、ハムサラダ、チーズ	牛乳 梅酢おにぎり	鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、油、カレールウ、ケチャップ、中濃ソース、グリーンピース、にんじん、キャベツ、きゅうり、ハム、マヨネーズ、チーズ、ご飯、梅酢	エネルギー:531 たんぱく質:20.6 脂質:8.4
16	木	ご飯、味噌汁、サバの味噌煮、サツマイモ甘煮、ビーフンソース	牛乳 カステラ	絹ごし豆腐、生わかめ、かつおだし汁、米味噌、さば、しょうが、しょうゆ、砂糖、米味噌、酒、本みりん、サツマイモ、砂糖、食塩、ビーフン、しいたけ、にんじん、キャベツ、豚肉、油、食塩、しょうゆ、ホットケーキミックス粉、卵、メープルシロップ	エネルギー:599 たんぱく質:24.1 脂質:21.7
17	金	ご飯、味噌汁、生揚げのそぼろ煮、ツナポテト、甘酢和え	牛乳 お好み焼き	たまねぎ、かつおだし汁、米味噌、豚挽き肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、油、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、本みりん、生揚げ、片栗粉、じゃがいも、ツナ缶、食塩、マヨネーズ、かにかまぼこ、きゅうり、酢、砂糖、食塩、お好み焼き粉、卵、キャベツ	エネルギー:515 たんぱく質:24.5 脂質:11.4
18	土	ミートボールのケチャップ煮、粉ふき芋、味噌汁、ごはん	牛乳 お菓子	豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、砂糖、コンソメ、しょうゆ、片栗粉、酒、じゃがいも、米、かつおだし汁、みみそ、わかめ	エネルギー:500 たんぱく質:20.5 脂質:15.7
20	月	お誕生会			
21	火	ご飯、味噌汁、豚肉のケチャップからめ、切昆布の煮物、おかか和え	コーンおやき 牛乳	生わかめ、焼ふ、かつおだし汁、米味噌、豚肉、酒、しょうゆ、片栗粉、油、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、砂糖、刻み昆布、にんじん、油揚げ、大豆水煮缶、油、砂糖、しょうゆ、本みりん、ブロッコリー、かつお節、しょうゆ	エネルギー:541 たんぱく質:19.8 脂質:20.4
22	水	ご飯、味噌汁、おでん、きゅうりともやしのゆかり和え、みかん	牛乳 黄な粉揚げパン	白菜、かつおだし汁、米味噌、さつまいも、鶏ひき肉、しょうゆ、酒、卵、片栗粉、大根、にんじん、ウインナー、板こんにゃく、かつおだし汁、酒、本みりん、しょうゆ、もやし、きゅうり、しそふりかけ、みかん、パンの耳、黄な粉、砂糖、食塩	エネルギー:486 たんぱく質:20.4 脂質:13
24	金	ご飯、味噌汁、魚のから揚げ、中華風酢の物、サツマイモ甘煮	甘食 お茶	もやし、かつおだし汁、米味噌、生わかめ、さば、しょうゆ、しょうが、酒、みりん、小麦粉、片栗粉、油、はるさめ、にんじん、きゅうり、ハム、酢、食塩、砂糖、しょうゆ、ごま油、さつまいも、砂糖、食塩、スパゲッティ、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ	エネルギー:553 たんぱく質:18.6 脂質:18.8
25	土	ひき肉のカレー、ご飯、チーズ、粉ふき芋	牛乳 お菓子	豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、カレールウ、じゃがいも、ケチャップ、中濃ソース、牛乳、チーズ	エネルギー:496 たんぱく質:21.5 脂質:17
27	月	ご飯、チキンソースケチャップからめ、おかか和え、にぎやか味噌汁	牛乳 しらすおにぎり	鶏もも肉、食塩、酒、油、ケチャップ、中濃ソース、ブロッコリー、かつお節、しょうゆ、大根、にんじん、ゴボウ、里芋、油、絹ごし豆腐、かつおだし汁、米味噌、葉ねぎ、しらす、ご飯、しょうゆ	エネルギー:444 たんぱく質:22.5 脂質:8.1
28	火	ご飯、味噌汁、プリの照り焼き、梅和え、含め煮	牛乳 ミニドッグ	白菜、かつおだし汁、米味噌、ぶり、しょうが、しょうゆ、酒、本みりん、油、きゅうり、キャベツ、梅干し、かつお節、しょうゆ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、本みりん、グリーンピース、露ルパン、ウインナー、ケチャップ、キャベツ	エネルギー:511 たんぱく質:19.3 脂質:17.3
29	水	食パン、大豆のシチュー、ツナサラダ、ブロッコリー甘酢和え	牛乳 ホットケーキ	鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、油、食塩、大豆水煮缶、シチュールウ、ツナ缶、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、ブロッコリー、酢、砂糖、食塩、ホットケーキミックス粉、牛乳、卵、バター	エネルギー:456 たんぱく質:22.4 脂質:15.3
30	木	ご飯、味噌汁、オムレツ、南瓜の甘煮、ひじきのサラダ	サツマイモ入り蒸しパン 牛乳	白菜、かつおだし汁、米味噌、豚挽き肉、たまねぎ、油、食塩、卵、バター、油、ケチャップ、南瓜、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、ひじき、にんじん、きゅうり、ベーコン、しょうゆ、マヨネーズ、酢	エネルギー:609 たんぱく質:20.7 脂質:24.6

午前中のおやつ・・・土曜日は基本軽いお菓子と牛乳が中心になります。

日	曜		日	曜		日	曜	
1	水	プリンとクラッカー	13	月	おせんべいと牛乳	22	水	プリンとクラッカー
2	木	ヨーグルトとせんべい	14	火	クッキーと牛乳	24	金	ゼリーとウエハース
6	月	おせんべいと牛乳	15	水	プリンとクラッカー	27	月	おせんべいと牛乳
7	火	クッキーと牛乳	16	木	ヨーグルトとせんべい	28	火	クッキーと牛乳
8	水	プリンとクラッカー	17	金	ゼリーとウエハース	29	水	プリンとクラッカー
9	木	ヨーグルトとせんべい	20	月	おせんべいと牛乳	30	木	ヨーグルトとせんべい
10	金	ゼリーとウエハース	21	火	クッキーと牛乳			



土曜日以外の午後のおやつは軽食になります。