


日	1・15		2・16		4・18		5・19		6・20		8・22		9・30		10・24	
曜日	月		火		木		金		土		月		火		水	
献立名	ごはん 豚肉のスタミナ焼 小松菜のナムル わかめと鮎のみそ汁		ごはん ハンバーグケチャップ フライドポテト ブロッコリーサラダ コンソメスープ		さつま芋ごはん ブリ大根 がんもの煮物 ほうれん草としめじのお浸し 豆腐とごぼうのみそ汁		五目うどん なすと豚肉のチーズ焼き いんげんポン酢和え		ごはん 豚肉のみそ炒め チンゲン菜とツナの和え物 わかめと花魁のすまし汁		ごはん 鶏肉のから揚げ カリフラワーとかにかまのサラダ ほうれん草と玉ねぎのみそ汁		ごはん サバの塩焼き キャベツとウィンナーの炒め物 ブロッコリーのごま和え じゃが芋と油揚げのみそ汁		麻婆豆腐丼 春雨サラダ わかめとエリンギの中華スープ	
材料名	白米 豚肉 玉ねぎ いんげん 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく 焼肉のたれ 油 塩 小松菜 人参 ツナ 酢 醤油 砂糖 ごま油 塩 白ごま わかめ 鮎 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 牛肉 豚肉 鶏肉 玉ねぎ しょうが パン粉(乳、小麦、大豆含む) 砂糖 塩 酒 しょうが にんにく ケチャップ じゃが芋 塩 油 ブロッコリー ローズハム 酢 醤油 油 塩 砂糖 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コンソメ 醤油 塩 酒 パセリ		白米 さつま芋 塩 昆布だし ブリ 大根 醤油 みりん 酒 しょうが がんとどき 人参 グリーンピース 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 ほうれん草 しめじ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 木綿豆腐 ささがきごぼう 青ねぎ 天然だし(昆布・かつお) みそ		うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 赤かまぼこ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん 酒 なす 天然だし(昆布・かつお) ミックスチーズ 塩 醤油 油 いんげん コーン ポン酢 みりん		白米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 中華だし みそ 砂糖 醤油 ごま油 チンゲン菜 ツナ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん わかめ 青ねぎ 花魁 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 塩 酒		白米 鶏肉 醤油 にんにく しょうが みりん 酒 砂糖 塩 片栗粉 油 カリフラワー かにかま 酢 醤油 油 砂糖 塩 ほうれん草 玉ねぎ 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 サバ 酒 塩 キャベツ ウィンナー 玉ねぎ 油 醤油 酒 塩 ブロッコリー しめじ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 白ごま じゃが芋 人参 油揚げ 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 豚肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが みりん 酒 しょうが デンプンジャン みそ 醤油 砂糖 酒 ごま油 片栗粉 春雨 小松菜 人参 酢 醤油 油 塩 砂糖 わかめ エリンギ 白ねぎ 中華だし シヤンタン 醤油 酒 ごま油 塩	
副食	みたらしまカロニ、麦茶 マカロニ 醤油 砂糖 片栗粉 麦茶		手作りゼリー、牛乳 ぶどうジュース イナアガー 砂糖 牛乳		麵ラスク、牛乳 麵 砂糖 バター 牛乳		お茶漬け風おにぎり、麦茶 白米 お茶漬けわかめの素 塩 麦茶		お菓子、牛乳 お菓子(ビスケット) 牛乳		マカロニきな粉、牛乳 マカロニ きな粉 砂糖 片栗粉 黒砂糖 牛乳		※ココアパンケーキ、牛乳 小麦粉 ヒュアカocoa 砂糖 油 塩 ベーキングパウダー 牛乳		りんごジュース イナアガー 砂糖 牛乳	
栄養価	幼児 475kcal 蛋白19.8g 脂質13.0g 塩分2.1g	乳児 380kcal 蛋白16.0g 脂質10.4g 塩分1.6g	幼児 632kcal 蛋白18.8g 脂質20.1g 塩分1.9g	乳児 505kcal 蛋白15.0g 脂質16.0g 塩分1.5g	幼児 596kcal 蛋白26.0g 脂質20.8g 塩分2.2g	乳児 476kcal 蛋白20.8g 脂質16.6g 塩分1.7g	幼児 431kcal 蛋白14.6g 脂質12.9g 塩分2.1g	乳児 344kcal 蛋白11.6g 脂質10.3g 塩分1.8g	幼児 466kcal 蛋白19.7g 脂質15.5g 塩分1.5g	乳児 372kcal 蛋白15.7g 脂質12.4g 塩分1.2g	幼児 565kcal 蛋白22.7g 脂質20.9g 塩分1.5g	乳児 452kcal 蛋白18.1g 脂質16.7g 塩分1.2g	幼児 606kcal 蛋白20.8g 脂質21.9g 塩分2.1g	乳児 484kcal 蛋白16.6g 脂質17.5g 塩分1.6g	幼児 588kcal 蛋白18.0g 脂質18.6g 塩分1.8g	乳児 470kcal 蛋白14.4g 脂質14.8g 塩分1.4g

日	11・25		12・26		13・27		17		29	
曜日	木		金		土		水		月	
献立名	醤油ラーメン 厚揚げの煮物 果物		ごはん ホクフチャップ 小松菜のおかか和え 大根と人参のみそ汁		ごはん サケの南部焼 かぼちゃのそぼろ煮 白菜のゆず和え 豆腐となめこのみそ汁		チキンカレーライス コールスローサラダ 果物		ごはん ねりこみ風 れんごんのサラダ けの汁 【岐阜県 郷土料理】	
材料名	中華種 豚肉 人参 太もやし コーン 醤油ラーメンスープ ごま油 厚揚げ 人参 グリーンピース 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん オレンジ		白米 豚肉 玉ねぎ 人参 いんげん ケチャップ ソース コンソメ 砂糖 油 小松菜 ちくわ かつお節 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 大根 人参 椎茸 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 サケ 酒 醤油 砂糖 みりん 黒ごま かぼちゃ 鶏肉 グリーンピース 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 白菜 人参 ゆず果汁 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 木綿豆腐 なめこ 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレーウップ ケチャップ ソース 油 スキムミルク キャベツ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 塩 スキムミルク バナナ		白米 鶏肉 人参 油揚げ 板こんにゃく 鯖さや 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 片栗粉 酒 れんごん ツナ 酢 醤油 油 砂糖 塩 大根 人参 ほうれん草 大豆 椎茸 天然だし(昆布・かつお) みそ	
副食	菜飯おにぎり、麦茶 白米 菜飯の素 塩 麦茶		ごま味噌クッキー、牛乳 小麦粉 砂糖 みそ 白ごま 油 牛乳		お菓子、牛乳 お菓子(ビスケット) 牛乳		餅そば、麦茶 中華種 人参 玉ねぎ あおさ ソース 中華だし 油 麦茶		れんごのキャラメルソーデー、牛乳 りんご バター 砂糖	
栄養価	幼児 447kcal 蛋白18.1g 脂質8.2g 塩分2.2g	乳児 357kcal 蛋白14.4g 脂質6.5g 塩分1.9g	幼児 598kcal 蛋白21.5g 脂質19.3g 塩分1.9g	乳児 478kcal 蛋白17.2g 脂質15.4g 塩分1.5g	幼児 502kcal 蛋白21.5g 脂質10.4g 塩分2.0g	乳児 401kcal 蛋白17.2g 脂質8.3g 塩分1.6g	幼児 578kcal 蛋白14.2g 脂質16.9g 塩分2.0g	乳児 462kcal 蛋白11.3g 脂質13.5g 塩分1.6g	幼児 625kcal 蛋白21.9g 脂質19.3g 塩分2.1g	乳児 500kcal 蛋白17.5g 脂質15.4g 塩分1.6g

※仕入れ等の都合により、事前の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。
※アレルギー-B.Cは別紙メニューになります。

※9日の副食は誕生会のため誕生ケーキ(ホイップクリーム・みかん缶・白桃缶を含む)となり、栄養価は以下になります。
幼児・・・648kcal、20.9蛋白g、脂質25.9g、塩分1.9g
乳児・・・518kcal、蛋白16.7g、脂質20.7g、塩分1.5g



11月

今月の郷土料理は、青森県！

- ・ **ねりこみ風**
様々な野菜を「くず寄せ」にして作ったことが始まりで、美味しくするために砂糖を多く使うのが特徴の煮物です。今回は、片栗粉でとろみをつけます。
- ・ **けの汁**
津軽地方の小正月にいただく代表的な郷土料理で、根菜や山菜、大豆、きのこを細かく刻んで煮込んだ精進料理です。
- ・ **りんご**
青森県は全国一の出荷量で、気候、風土を生かして多品種のりんごを生産しています。