

令和3年 11月分献立表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		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		
1	きーまかれー ふんつーらだ まじよすーぶ よーぐると	水稲穀粒(はいが精米)／ オリーブ油／★ヨーグ ース(アレル用)／上白糖 ／★ショートケーキ	豚ひき肉／★ベーコン 2mm千切り／★ヨーグ ース(全脂無糖)／★牛乳	玉葱／人参／マッシュ ルーム／りんご／シタス ／きゅうり／干しぶどう ／温州蜜柑缶詰／パイン ／ほうれんそう／ブルー ベリー	けーき おちや	1人分 593 kcal たんぱく: 16.5 g 脂 質 20.8 g 食塩相 1.4 g
2	わかめごはん みーとろふ ごまどれっしんぐあえ かぼちゃとわかめのみそし るばな	水稲穀粒(はいが精米)／ 白ごま／しそのみ油／三 温糖／★食パン(市販 品)／★マヨネーズ(ア レル用)／★	わかめごはんのもと／豚 ひき肉／押し豆腐／調製 豆腐／わかめ／米みそ (甘みそ)／きざみのり ／しらす干し(微乾燥品)	玉葱／MIXジャスタル(冷 凍)／キャベツ／ほうれ んそう／にんじん／西 かぼちゃ／バナナ／西 ねぎ	しらすとーすと おちや	1人分 621 kcal たんぱく: 23.5 g 脂 質 17.0 g 食塩相 2.7 g
4	れーずろーる きんまかろにさらだ ぼるしちふすーぶ りんご	★レズンロール／★マ カロニ／★マヨネーズ (卵黄型)／じゃがいも ／調製油／水稲穀粒(は い)が精米)	鶏若鶏肉さき身(ゆで) ／豚中ロース(脂身付き) ／調製豆腐／国産納豆 (バラ)500g／★しらす 干し(半乾燥品)／★プロ セスチーズ	きゅうり／にんじん／と うもろこし缶詰(赤身) ／サラダ菜／玉葱／青ビ ーマン／りんご	なっとうちやーはん おちや	1人分 535 kcal たんぱく: 20.1 g 脂 質 17.9 g 食塩相 1.5 g
5	ごはん まーぼとうふ さつまいものみそしる ばな	水稲穀粒(精白米)／調 合油／三温糖／ごま油／か たくり粉／さつまいも／ はちみつ	豚ひき肉／ハギ／わか め／米みそ(甘みそ) ／調製豆腐／★牛乳	なご／にら／にんにく (りん茎)／しょうが／玉 葱／パインアップル	こめこのぼうんどけーき ぎゅうにゅう	1人分 634 kcal たんぱく: 20.9 g 脂 質 15.3 g 食塩相 1.9 g
6	にくみそうどん さつまいもりんごのかさね ほうちーず ふんつー	★干しうどん(乾)／三温 糖／さつまいも／★無塩 バター／かぼちゃぼー ろ	豚ひき肉／米みそ(赤 色辛みそ)／米みそ(甘 みそ)／★棒チーズ／★牛 乳	玉葱／にんじん／ほうれ んそう／りんご／干しぶ どう／バナナ	おかし ぎゅうにゅう	1人分 555 kcal たんぱく: 18.0 g 脂 質 12.7 g 食塩相 3.7 g
8	ごはん りのつけやき みそあじさらだ とうふのすーぶ みかん	水稲穀粒(精白米)／三温 糖／しそのみ油／★マカ ロニ／黒砂糖	鶏成鶏肉モモ(皮付き) ／わかめ(乾燥、水戻し) ／米みそ(甘みそ)／絹ご し豆腐／きな粉(大豆) ／★牛乳	しょうが／きゅうり／に んじん／キャベツ／こま つ／温州蜜柑(普通、 生)	こくとうまかるにあべか ぎゅうにゅう	1人分 616 kcal たんぱく: 22.5 g 脂 質 18.0 g 食塩相 1.0 g
9	ごはん さかなのてりやき さんしよくごまあえ えのきとさつまいものみそし るばな	水稲穀粒(精白米)／白ご ま／三温糖／かたくり粉 ／調製油	ぶり／米みそ(甘みそ) ／木綿豆腐／鶏若鶏肉ひ き肉／干ひじき(アレル 缶、乾)／★たまご	にんじん／ほうれんそう ／りょうとうもろこし のきたけ／キャベツ／パ ナナ／玉葱	とうふちきんなげつと おちや	1人分 537 kcal たんぱく: 23.8 g 脂 質 18.1 g 食塩相 1.8 g
10	たんめん さつまいものれもん にぼうちーず かき	★干しうどん(乾)／調 合油／さつまいも／★無 塩バター／三温糖／★食 パン(市販品)	豚肩ロース(脂身付)／★ 棒チーズ／焼きのり／ ★プロセスチーズ	キャベツ／きくらげ(乾) ／にんじん／りょうとう もろこし／にら／玉葱／ レモン／かき(甘がき)種 なし	のりちーずろーる おちや	1人分 559 kcal たんぱく: 17.3 g 脂 質 12.6 g 食塩相 4.0 g
11	ころころぼん ちーずのおむつだ ぼとふすーぶ りんご	★ココロパン／調製油 ／三温糖／じゃがいも ／水稲穀粒(精白米)	★たまご／★脱脂粉乳 ／★プロセスチーズ／ ★ローゼー(あらびき) ／きな粉(大豆)	とうもろこし缶詰(りん ご)／にんじん／トマト ／きゅうり／玉葱／し そ／かぶ／かぶ(葉)／りん ご	きなこおにぎり おちや	1人分 426 kcal たんぱく: 14.4 g 脂 質 9.5 g 食塩相 1.6 g
12	ごはん じゃーじゃんどうふ おんやさいさらだ ひじきいりみそしる ばな	水稲穀粒(精白米)／かた くり粉／調製油／三温糖 ／ごま油／★フレンチ ドレッシング／★薄力粉 ／★無塩バター	生揚げ／豚中ロース(脂 身なし)／米みそ(甘 みそ)／干ひじき(アレル 缶、乾)／油揚げ／★た まご／★牛乳	青ピーマン／たけのこ ／干し椎茸／しょうが ／にんにく／カリフラワー ／ブロッコリー／トマト ／小松菜／パイン／パ ナナ	ぼななどろつぶ ぎゅうにゅう	1人分 645 kcal たんぱく: 20.7 g 脂 質 23.9 g 食塩相 1.3 g
13	やきそば はくさいおかかあえ なめこじる ふんつー	★蒸し中華めん／調製 油／かぼちゃぼーろ	豚肩ロース(脂身付)／ あおのり／かつお加工品 (かつお節)／絹ごし豆腐 ／米みそ(甘みそ)／★牛 乳	キャベツ／青ピーマン ／にんじん／りょうとう もろこし／干し椎茸／は くさい／赤ピーマン／な めこ／ねぎ／バナナ	おかし ぎゅうにゅう	1人分 555 kcal たんぱく: 17.2 g 脂 質 12.2 g 食塩相 1.8 g
15	ごはん とりのごまみやき もやしのさらだ かみなりじる みかん	水稲穀粒(精白米)／三温 糖／白ごま／★フレン ドレッシング／ごま油 ／★薄力粉／調製油 ／★牛乳	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／キャベツ(甘みそ)／★ロ ースハム(半分2mm千切 り)／木綿豆腐／油揚げ ／★牛乳	りょうとうもろこし／き ゅうり／にんじん／き やい／★マヨネーズ(通 生)	みろくつき ぎゅうにゅう	1人分 586 kcal たんぱく: 24.7 g 脂 質 20.5 g 食塩相 1.3 g
16	しめじごはん ぶたたくとなすのしょうがやき なまあげとごぼうのみそし るばな	水稲穀粒(精白米)／★薄 力粉／調製油／三温糖 ／★強力粉(1等)／★無 塩バター／白ごま	油揚げ／豚モモ(脂身 付き)／生揚げ／米みそ (甘みそ)／★牛乳	ぶなしめじ／さやえん どう／なす／にんじん ／青ピーマン／玉葱 ／小松菜／ごぼう／パ ナナ／ほうれん草ペース ト	ごんごんぶる ぎゅうにゅう	1人分 560 kcal たんぱく: 20.5 g 脂 質 14.9 g 食塩相 1.8 g
17	かれーうどん ひじきのさらだ りんご	★干しうどん(乾)／三温 糖／かたくり粉／白ご ま／★マヨネーズ(卵 黄型)／★食パン(市販 品)	鶏若鶏肉胸(皮なし)／★ なた／干ひじき(アレル 缶、乾)／★マヨネーズ (半分2mm千切)／きな 粉(大豆)／★牛乳	こまつな／ねぎ／にん じん／きゅうり／トマト ／りんご	きなこぼん ぎゅうにゅう	1人分 484 kcal たんぱく: 20.6 g 脂 質 12.0 g 食塩相 4.4 g
18	こくとうろーる さかなのもじやき ぶろっころーごまあえ かぼとさきみのすーぶ きうい	★黒糖ロール／★マヨ ネーズ(アレル用)／白 ごま／三温糖／水稲穀 粒(はいが精米)／ごま 油	しらす／鶏若鶏肉さ き身／豚ばら(脂身付) ／米みそ(甘みそ)	にんじん／ブロッコ リー／カリフラワー／か ぶ(葉)／★キウイ	にくまきおにぎり おちや	1人分 530 kcal たんぱく: 26.8 g 脂 質 17.9 g 食塩相 1.9 g

令和3年 11月献立表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		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		
19	ごはん とうふのちゅうかに かぼちやに わかめすーぶ かき	水稲穀粒(精白米)／ご ま油／三温糖／かたくり 粉／★薄力粉／さつまい も／上白糖	豚中ロース肉(赤肉) ／押し豆腐／わかめ／調 製豆腐／★牛乳	生薬／にんにく／にんじ ん／はくさい／たけの こ／干し椎茸／チンゲン ツァイ／西洋かぼちゃ ／ねぎ／かき	いもいりむしぼん ぎゅうにゅう	1人分 588 kcal たんぱく: 19.9 g 脂 質 11.0 g 食塩相 1.9 g
20	すばってーいーなほりたん ごふんごころんのさらだ はくさいとさきみのすーぶ かき	★マカロニ・スパゲッ ティ／調製油／★マヨ ネーズ(アレル用)／衛 生ポード／さつまいも (蒸し切干)	まぐろ缶詰(油漬フレー ク)／★ハム／メザンチ ーズ／鶏若鶏肉さき身(ゆ で)／★牛乳	マッシュルーム／玉葱 ／人参／青ピーマン／き ゅうり／とうもろこし 缶詰／トマト／はくさい ／バナナ	おかし ぎゅうにゅう	1人分 579 kcal たんぱく: 19.8 g 脂 質 14.0 g 食塩相 1.1 g
22	わかめごはん かれいのそてーばたーそーす たまととこころんのすーぶ ばな	水稲穀粒(はいが精米) ／★無塩バター／三温糖 ／オリーブ油／白ごま	わかめごはんのもと／む きかれい／★ベーコン 2mm千切り／米みそ(甘 みそ)／ハチみつ	レモン(果汁、生)／ト マト／玉葱／パセリ／レ タス／キャベツ／とうも ろこし缶詰(赤身)／温 州蜜柑(普通、生)	こへいもち おちや	1人分 500 kcal たんぱく: 18.9 g 脂 質 9.4 g 食塩相 1.5 g
24	きつねうどん ぶろっころーごまあえ ぼうちーず みかん	★干しうどん(乾)／三温 糖／白ごま	油揚げ／★棒チーズ／寒 天クック／★牛乳	ほうれんそう／ねぎ／ブ ロccoli／にんじん ／温州蜜柑缶詰(果肉) ／りんごジュース 100% ／りんご	りんござりー ぎゅうにゅう	1人分 447 kcal たんぱく: 15.5 g 脂 質 11.6 g 食塩相 4.2 g
25	しょくぼん ままだんさらだ おしむきのたまとすーぶ かき	★食パン(市販品)／ じゃがいも／★マヨネ ーズ(アレル用)／★大 麦(七分つき押麦)／調 製油／三温糖 ／黒砂糖	★プロセスチーズ／豚 中ロース(脂身付き)／ ★マヨネーズ(2mm千切 り)／調製豆腐／きな 粉(大豆)／★牛乳	きゅうり／トマト／サ ラダ菜／玉葱／にんじ ん／トマト缶詰／かき ／日本かぼちゃ／干し ぶどう	かぼちやのきなごだん ぎゅうにゅう	1人分 516 kcal たんぱく: 18.1 g 脂 質 18.8 g 食塩相 1.8 g
26	ごはん とのりさつぱりやき みそあじさらだ こんそめすーぶ さわみりく	水稲穀粒(精白米)／三温 糖／調製油／はちみつ ／上白糖／コーンスタ ーチ	鶏成鶏肉モモ(皮付き) ／わかめ(乾燥、水戻し) ／米みそ(甘みそ)／★ ヨーグルト(全脂無糖) ／★クリーム	しょうが／きゅうり／に んじん／キャベツ／玉 葱／パセリ／レモン	ここあいらふらまんじ えおちや	1人分 568 kcal たんぱく: 19.0 g 脂 質 18.3 g 食塩相 0.8 g
27	やきうどん はくさいおかかあえ なめこじる ふんつー	★うどん(ゆで)／調 合油／ライスクッキー	鶏若鶏肉胸(皮なし)・小 間／焼きのり／かつお 加工品(かつお節)／米 みそ(甘みそ)／米み そ(甘みそ)／★牛乳	にんじん／玉葱／生しい たけ(園床栽培、生)／ 青ピーマン／はくさい ／なめこ／ねぎ／パ ナナ	おかし ぎゅうにゅう	1人分 394 kcal たんぱく: 15.8 g 脂 質 7.8 g 食塩相 1.9 g
29	ごはん ひじきいりたまごやき こしききひら なめこじる	水稲穀粒(精白米)／調 合油／三温糖／しらす ／★食パン(市販品)／ ★無塩バター	★たまご／鶏若鶏肉ひ き肉／干ひじき(アレル 缶、乾)／絹ごし豆腐 ／米みそ(甘みそ)／★ 牛乳	玉葱／にんじん／ごぼ うれんご／青ピーマ ン／なめこ／ねぎ ／温州蜜柑(普通、生)	らすく ぎゅうにゅう	1人分 615 kcal たんぱく: 20.7 g 脂 質 18.4 g 食塩相 2.2 g
30	ごはん にくじゃが はくさいのすのもの だいいんのみそしる ばな	水稲穀粒(精白米)／じゃ がいも／しらす／調 合油／三温糖／緑豆は るさめ／フレンチポテ ト	豚外モモ(赤肉)／★ロ ースハム／油揚げ／米 みそ(甘みそ)／★ベー コン／★ビザ用チー ーズ	玉葱／にんじん／グ リンピース(冷凍)／き ゅうり／だいいん ／バナナ	ほてとびざ おちや	1人分 613 kcal たんぱく: 20.0 g 脂 質 14.7 g 食塩相 2.1 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー	552 kcal	たんぱく	19.8 g
	脂 質	15.3 g	食塩相当	2.1 g

楽しい食育 ～おにぎりパーティー♪～

炊き立てご飯と、梅干し、鮭、ツナ、おかかなど好みの  
具を用意しましょう。  
お椀にラップを敷き、ごはんと具を入れます。  
炊き立てご飯は熱いので気を付けて。  
三角、たわら、まる型、いろいろな形がありますね。  
ラップの上をクルクル閉じて好きな形に握ってみよう!

