11月 献立表

㈱愛児舎アンファンシェリ

日付		曜日	献立名	材　　料	おやつ
13	27	月	ごはん みそ汁（生揚げ、わかめ） 豚肉のもち米蒸し ブロッコリーサラダ	七分つき米 生揚げ、ねぎ、 豚ひき肉、たまねぎ、干ししいたけ、しょうが、しょうゆ、もち米 にんじん、ブロッコリー、	牛乳130 牛乳 パリパリピザ ぎょうざの皮、チーズ
14	28	火	パン・食パン かぶのスープ タンドリーチキン マカロニサラダ	酵母食パン かぶ、葉、ハム、 鶏肉、カレー粉、ヨーグルト、 マカロニ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、	牛乳130 牛乳 人参コーンピラフ 七分つき米、コーン缶、にんじん、
1	15 29	水	ごはん みそ汁 白身魚の野菜あんかけ 果物	七分つき米 もやし、カットわかめ、 かれい、グリンピース（冷凍）、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、 みかん	牛乳130 牛乳 ジャムサンド 食パン、ブルーベリージャム、バター
2	16 30	木	ごはん みそ汁（葉大根・油揚げ） すき焼き風煮物 きゅうりのゆかり和え	米 葉だいこん、油揚げ、 牛肉、木綿豆腐、しらたき、ねぎ、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、 きゅうり、しそふりかけ	りんごジュース りんご天然果汁 子魚せんべい　プリッツ
	17	金	ごはん 豆苗スープ かにたまのあんかけ キャベツの昆布サラダ	七分つき米 豆苗、ベーコン、 卵、かにかまぼこ、ねぎ、たまねぎ、干ししいたけ、万能ねぎ キャベツ、塩こんぶ、	牛乳130 牛乳 おやつラーメン 生中華めん、ねぎ、焼き豚、
4	18	土	ハヤシライス フルーツサラダ	米、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム缶、ハヤシルウ、グリンピース（冷凍） キャベツ、みかん缶、マヨネーズ、りんご	牛乳130 牛乳 菓子等 せんべい、ビスケット
6	20	月	ごはん すまし汁　（麩、ほうれんそう） 大根と豆の煮もの 果物	七分つき米 ほうれんそう、焼ふ、 豚肉、だいこん、にんじん、だいず水煮、いんげん バナナ/りんご	牛乳130 牛乳 蒸しパン/スイートポテト 小麦粉、牛乳、/さつま芋　牛乳
7	21	火	ごはん みそ汁（白菜） さばの塩焼き ビーフン三色野菜	七分つき米 はくさい、万能ねぎ、 さば、 ビーフン、たまねぎ、赤ピーマン、干ししいたけ、黄ピーマン、	牛乳130 牛乳 マカロニナポリタン マカロニ、にんじん、たまねぎ、ベーコン、
8	22	水	麦入りごはん 根菜カレー 白菜と海藻サラダ	米、押麦 鶏肉、、たまねぎ、にんじん、カレールウ、、れんこん、だいこん、 はくさい、生わかめ、ごま	牛乳130 牛乳 フルーツヨーグルト ヨーグルト(無糖)、バナナ、もも缶　パイン缶
9	23	木	ごはん 豚汁 おでん みかん	七分つき米 豚肉、にんじん、ごぼう、ねぎ、 だいこん、板こんにゃく、さつま揚げ、しょうゆ、みりん、ちくわ、こんぶ（煮物用）、はんぺん みかん	牛乳130 牛乳 チーズクロワッサン クロワッサン、チーズ
10	24	金	バンズパン きのこのスープ 蓮根ハンバーグ にんじんのシンプルサラダ	バンズパン えのきたけ、しめじ、たまねぎ、 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、れんこん、牛乳、卵、 にんじん、きゅうり、	牛乳130 牛乳 炊込みひじきごはん 米、ひじき、にんじん、
11	25	土	キッズビビンバ みそ汁 果物	米、豚ひき肉、鶏ひき肉、ねぎ、しょうが、にんにく、、にんじん、ほうれんそう、ごま はくさい、木綿豆腐、 バナナ/オレンジ	牛乳130 牛乳 菓子等 せんべい、ビスケット

＊ 都合により献立が変更になる場合がありますがご了承ください。

月間平均栄養摂取量　　幼児　エネルギー617kcal　タンパク質 23.8g　脂肪19.6g

乳児　エネルギー517kcal　タンパク質18.0g　脂肪16.0g