



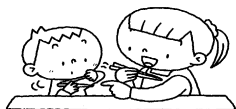
11月のメニュー



2024年

さくらぎこぼん

日付	メニュー	材 料 名 <small>(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)</small>				10時おやつ	3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 金	他人丼 キャベツとひじきのサラダ みそ汁 くだもの	米、○ぎょうざの皮、油、砂糖、○食パン8枚きり	○牛乳、卵、豚肉赤身スライス、白みそ、角チーズ、○ピザ用チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、かぶ、もやし、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン缶、ひじき、わかめ	しょうゆ、○ケチャップ、酢、○パセリ粉	△ギ茶 せんべい	牛乳 かりかりピザ 《ピザトースト》
02 土	焼肉丼 サラダ ずまし汁 ブチダノン	めし・陸稲(精白米)、油、○砂糖、砂糖	豚肉赤身スライス、○牛乳、○卵、○バター	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、○いちごジャム、もやし、わかめ	しょうゆ、酢、酒、食塩	△ギ茶 HI ガッキー	△ギ茶 いちごのカップケーキ
05 火	ご飯 さばのみそ煮 ひじきとじゃが芋の炒り煮 ずまし汁 ・ くだもの	めし・陸稲(精白米)、○食パン8枚きり、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油、まり麩	○牛乳、さば、焼きちくわ、白みそ、○バター	オレシジ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	△ギ茶 せんべい	牛乳 ココアラスク
06 水	デニッシュパン あげぎょうざ ツナサラダ スープ ・ くだもの	○めし・陸稲(精白米)、ぎょうざの皮、マヨネーズ、油、○油	豚ひき肉、木綿豆腐、ツナフレーク、○ちりめんじゃこ、鶏がらスープ、○鶏がらスープ	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、○たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、○にんじん、○コーン缶、ねぎ、にら、わかめ	食塩、○食塩、しょうゆ	たっぷりカルシウム ヨーグルト	△ギ茶 ピラフ
07 木	チキンカレー チーズサラダ スープ くだもの	米、じゃがいも、○砂糖、油、○油	鶏もも肉、○牛乳、角チーズ、○卵、鶏がらスープ	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、はくさい、ピーマン、きゅうり、しめじ、コーン缶、わかめ	カレールウ、しょうゆ、酢	△ギ茶 せんべい	△ギ茶 抹茶蒸しパン
08 金	ご飯 おから入り野菜のつくね れんこんの酢の物 みそ汁 ・ くだもの	めし・陸稲(精白米)、○さつまいも、パン粉、油、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、おから、生揚げ、卵、かまぼこ、白みそ	みかん、にんじん、きゅうり、キャベツ、海藻クリスタル、れんこん、もやし、しいたけ、わかめ、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、酢、食塩、白こしょう	△ギ茶 ミレービスケット	牛乳 やきいも
09 土	肉うどん サラダ 牛乳 ブチダノン	ゆでうどん、油、○油、○砂糖	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、○卵、○牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶	本みりん、しょうゆ、酢	△ギ茶 HI ガッキー	△ギ茶 ココア蒸しパン
11 月	塩らーめん かじきの角煮 ほうれんそうサラダ 牛乳 ・ くだもの	生中華めん、○グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、めかじき、豚肉赤身スライス、なると、○こしあん、○卵、○牛乳、○バター	オレシジ、ほうれんそう、にんじん、ヤングコーン、もやし、コーン缶、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、白こしょう、食塩	△ギ茶 ミレービスケット	△ギ茶 どらサンド
12 火	中華丼 中華サラダ スープ くだもの	めし・陸稲(精白米)、○食パン8枚きり、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉赤身スライス、鶏がらスープ、○バター、○粉チーズ	バナナ、はくさい、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、コーン缶、きゅうり、しいたけ、わかめ、○あおりの、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩、酢、こしょう	たっぷりカルシウム ヨーグルト	牛乳 青のりチーズトースト
13 水	わんわんライス 鶏のてりやき ブロッコリーのさつマヨあえ ずまし汁 ・ くだもの	めし・陸稲(精白米)、さつまいも、○油、○砂糖、まり麩、マヨネーズ	鶏もも肉、木綿豆腐、ウインナー、○フルガリアヨーグルト、○卵	みかん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶、万能ねぎ、おにぎりのり、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん	△ギ茶 せんべい	△ギ茶 バイクドヨーグルトケーキ
14 木	クロワッサン ハムカツ《ささみカツ》 春雨サラダ 中華風コーンスープ くだもの	○めし・陸稲(精白米)、油、はるさめ(緑豆)、パン粉、小麦粉、砂糖、片栗粉	ロースハム、○さけフレーク、卵、鶏がらスープ、鶏ささみ	グレープフルーツ、クリームコーン缶、チンゲンサイ、コーン缶、きゅうり、にんじん、ねぎ	酢、しょうゆ、食塩、○食塩	△ギ茶 HI ガッキー	△ギ茶 さけおにぎり
15 金	わかめご飯 和風ミートローフ 人参としらすのきんぴら みそ汁 ・ くだもの	めし・陸稲(精白米)、○ドックパン、パン粉、油、糸こんにゃく、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、白みそ、生揚げ、卵、○ホイップ済みクリーム、しらす干し	バナナ、にんじん、はくさい、たまねぎ、○みかん缶、ねぎ、万能ねぎ、生わかめ、しょうが	酒、本みりん、しょうゆ、こしょう	△ギ茶 せんべい	牛乳 △クムクばん
16 土	ハヤシライス サラダ スープ ブチダノン	めし・陸稲(精白米)、油	豚肉赤身スライス、なると、鶏がらスープ	にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、きゅうり、ねぎ、キャベツ	ハヤシルウ、酢、しょうゆ	△ギ茶 HI ガッキー	△ギ茶 せんべい
18 月	ご飯 かれいの煮つけ 大根サラダ かき玉汁 ・ くだもの	めし・陸稲(精白米)、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	むきかれい、卵、ツナフレーク、○牛乳、○粉チーズ、○卵	みかん、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、みつば、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	△ギ茶 HI ガッキー	△ギ茶 チーズ蒸しパン
19 火	ご飯 鶏のからあげ 和風サラダ みそ汁 ・ くだもの	めし・陸稲(精白米)、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、白みそ	オレシジ、たまねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、○いちごジャム、わかめ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢	たっぷりカルシウム ヨーグルト	牛乳 クラッカーサンド
20 水	バターロール チーズnハンバーグ コールスローサラダ スープ ・ くだもの	○めし・陸稲(精白米)、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、角チーズ、木綿豆腐、卵、ロースハム、鶏がらスープ、バター	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、干しぶどう、わかめ	ケチャップ、酢、ウスターソース、食塩、白こしょう	△ギ茶 せんべい	△ギ茶 わかめおにぎり
21 木	けんちんうどん さけの塩焼き ツナあえほうれんそう 牛乳 ・ くだもの	ゆでうどん、○お好み焼粉、油	牛乳、さけ、豚肉赤身スライス、○卵、ツナフレーク、○かつお節	グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、○キャベツ、コーン缶、ねぎ、○にんじん、ごぼう、干しいたけ、○あおりの	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、酢、食塩、白こしょう	△ギ茶 ミレービスケット	△ギ茶 お好み焼き
22 金	ご飯 みそかつ《ささみカツ》 大豆とひじきのサラダ 野菜焼 みそ汁 ・ くだもの	めし・陸稲(精白米)、○小麦粉、○さつまいも、油、マヨネーズ、○砂糖、パン粉、小麦粉、砂糖	○牛乳、豚肉(ヒレ)、白みそ、鶏ささみ	バナナ、にんじん、だいこん、きゅうり、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、ひじき	しょうゆ、酒、酢、食塩	△ギ茶 せんべい	牛乳 さつまいもクッキー
25 月	きのこの炊き込みご飯 鮭フライ 切干し大根のサラダ みそ汁 ・ くだもの	めし・陸稲(精白米)、油、○砂糖、パン粉、小麦粉、砂糖	○牛乳、生揚げ、鶏もも肉、ツナフレーク、○卵、○バター、卵、白みそ、さけ	オレシジ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、○りんごジャム、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、ねぎ、わかめ	酒、酢、しょうゆ、本みりん	△ギ茶 HI ガッキー	牛乳 りんごケーキ
26 火	スパゲティミートソース じゃこサラダ スープ くだもの	○さつまいも、油、小麦粉、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○生クリーム、○バター、ちりめんじゃこ、鶏がらスープ	バナナ、キャベツ、はくさい、にんじん、ホールのマト団詰、たまねぎ、かぶ、きゅうり、トマトピューレ、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酢、食塩	たっぷりカルシウム ヨーグルト	牛乳 スイートポテト
27 水	ご飯 豚の焼肉風 マカロニサラダ ずまし汁 ・ くだもの	めし・陸稲(精白米)、○干しほうれんそう、サラダマカロニ、マヨネーズ、油、砂糖、まり麩	豚肉赤身スライス、木綿豆腐、○油揚げ、○かまぼこ、ロースハム	グレープフルーツ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、万能ねぎ、えのきたけ、○ねぎ、コーン缶、にんにくしょうが	酒、○しょうゆ、しょうゆ、○本みりん、食塩、白こしょう	△ギ茶 せんべい	△ギ茶 にゅうめん
28 木	ご飯 かじきの梅やき 五目煮 みそ汁 ・ くだもの	めし・陸稲(精白米)、○食パン8枚きり、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、めかじき、○卵、○バター、白みそ	バナナ、なめこ、だいこん、ねぎ、にんじん、うめ干し、刻みこんぶ、ごぼう、わかめ	本みりん、しょうゆ、酒	△ギ茶 ミレービスケット	牛乳 フレンチトースト
29 金	チーズボックス 鶏のコンフレーク焼き もやしとかりかりベーコンの和え物 トマトスープ ・ くだもの	○めし・陸稲(精白米)、チーズボックス、コンフレーク、パン粉、油、マヨネーズ、ごま油	鶏もも肉、鶏がらスープ、ベーコン	みかん、もやし、キャベツ、にんじん、○だいこん、ホールマト団詰、○にんじん、たまねぎ、かぶ、セロリ、○しいたけ	○しょうゆ、食塩、しょうゆ、ナンプラー、こしょう	△ギ茶 せんべい	△ギ茶 そうすい
30 土	チャーハン サラダ スープ くだもの	めし・陸稲(精白米)、○めし・陸稲(精白米)、油	焼き豚、なると、鶏がらスープ	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、わかめ	酢、しょうゆ	△ギ茶 HI ガッキー	△ギ茶 わかめおにぎり



	月平均エネルギー (kcal)	月平均たんぱく質 (g)
3歳未満児	500	18.6
3歳以上児	560	22.4

※当日、食材の都合により変更する場合があります。

◀◀内は0、1歳児対象のメニューになります。