

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			◎は10時おやつ ○は午後おやつ
				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	
01 金	豆花クッキー、お茶	白ご飯、八宝菜、揚げ餃子、バナナ1/3、お茶	ナポリタン、野菜ジュース	米、○スバゲティ、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、すまめ、○ベーコン、なると	○野菜ミックスジュース、はくさい、バナナ、にんじん、○たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、たまねぎ、黒きくらげ	○ケチャップ、おろししょうが、○洋風だしの素、洋風だしの素、食塩
02 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・人参・大根)、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	だいこん、にんじん、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
05 火	カリコリきゅうり、お茶	さくらごはん、鶏の照り焼き、青菜じゃこ和え、みそ汁(大根・えのき・油揚げ)	揚げパン、牛乳125	胚芽米、○コッペパン、○油、○三温糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(甘みそ)、しらす干し、油揚げ、○きな粉、いわし(煮干し)	◎きゅうり、ほうれんそう、えのきだけ、だいこん、にんじん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、食塩、◎食塩
06 水	しらす煎餅、お茶	白ご飯、高野豆腐そぼろあん、りっちゃんサラダ、オレンジ、お茶	いちごフルーチェ、ミレービスケット、野菜ジュース	米、油、三温糖	○牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、ハム、かつお節	○野菜ミックスジュース、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、根みつば、干しいたけ、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、おろししょうが、酒、みりん、食塩
07 木	こまるせんべい、お茶	白ご飯、さばの塩焼き、人参しりしり、野菜スープ	星せんべい、柿、牛乳125	米	○牛乳、さば、木綿豆腐、ベーコン、ツナ油漬缶	にんじん、○かき、緑豆もやし、キャベツ、しめじ、にら	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、洋風だしの素、食塩
08 金	ももゼリー、お茶	けんちんうどん、かつおの竜田揚げ、きゅうりとえのきの酢の物、お茶	チーズおかかおにぎり、飲むヨーグルト	ゆでうどん、○胚芽米、さといも(冷凍)、油、片栗粉、三温糖	○ヨーグルト(ドリンク)、かつお(秋)、かにかまぼこ、○チーズ、油揚げ、○かつお節	きゅうり、えのきだけ、だいこん、板こんにゃく、ごぼう、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、○しょうゆ、おろししょうが、酢、酒
09 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、ヨーグルト、みそ汁(豆腐・人参・玉葱)	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、たまねぎ、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
11 月	アスパラビスケット、お茶	白ご飯、生揚げカレーそぼろ煮、スバゲティサラダ、バナナ1/3、お茶	ふかしいも、牛乳125	米、○さつまいも(皮付)、サラダ用スバゲティ、マヨネーズ、片栗粉、油、三温糖	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、ハム	バナナ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、いんげん、にんにく	ケチャップ、酒、しょうゆ、カレー粉、おろししょうが、酢、洋風だしの素
12 火	このはせんべい、お茶	白ご飯、豚肉しょうが焼き、ひじき中華サラダ、白菜スープ	アニマルビスケット、りんご、飲むヨーグルト	米、はるさめ、油、ごま油、三温糖	○ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、ベーコン	○りんご、たまねぎ、しめじ、もやし、はくさい、きゅうり、にんじん、ひじき	しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、酢、食塩、洋風だしの素
13 水	花せんべい、お茶	ふりかけごはん、タンドリーチキン、もやしコーンサラダ、わかめスープ	黒糖蒸しパン、牛乳125	胚芽米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○黒砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○調製豆乳	もやし、きゅうり、コーン缶、にんじん、ねぎ、カットわかめ、にんにく、ごま	しょうゆ、ケチャップ、洋風だしの素、酢、食塩、カレー粉、おろししょうが
14 木	バナナ1/3、お茶	みそラーメン、揚げシュウマイ、三色野菜の浅漬け(大根)、お茶	梅わかめおにぎり、牛乳125	ゆで中華めん、○胚芽米、しゅうまいの皮、油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、◎バナナ、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、もやし、ねぎ、にら、○カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩
15 金	ミニわかめ煎餅、お茶	白ご飯、鮭照り焼き、いんげん胡麻マヨネーズ、呉汁	じゃこチーストースト、野菜ジュース	米、○食パン、マヨネーズ	さけ、油揚げ、米みそ(甘みそ)、かにかまぼこ、○釜揚げしらす、○とろけるチーズ、大豆水煮缶、いわし(煮干し)	○野菜ミックスジュース、いんげん、だいこん、にんじん、ごぼう、すりごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん
16 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・人参・椎茸)、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、こんぶ佃煮、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
18 月	胚芽クッキー、お茶	白ご飯、スタミナ焼き、コールスローサラダ、ABCスープ	大学芋、牛乳125	米、○さつまいも(皮付)、マカロニ・スバゲティ、マヨネーズ、○油、油、○三温糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、にら、○黒ごま、レモン果汁、にんにく	しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、○しょうゆ、洋風だしの素、食塩
19 火	ふどうゼリー、お茶	白ご飯、かつおの塩麹焼き、カミカミ和え、みそ汁(さつま芋・玉葱)	ベジタブル煎餅、みかん、牛乳125	米、さつまいも(皮付)、米こうじ、三温糖、ごま油	○牛乳、かつお(秋)、米みそ(甘みそ)、さきいか、いわし(煮干し)	○みかん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒
20 水	星せんべい、お茶	白ご飯、マーマレードチキン、きゅうり胡麻和え、ウインナースープ	誕生日会デザート、牛乳125	米	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ウインナーソーセージ	きゅうり、マーマレード、キャベツ、にんじん、たまねぎ、すりごま	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、洋風だしの素、食塩
21 木	グレープフルーツ、お茶	白ご飯、トマトハンバーグ、のり納豆、ミニ前橋トントン汁	ボンデケーショ、牛乳125	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○白玉粉、○バター、油、パン粉	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(ばら)、生揚げ、○粉チーズ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、納豆	◎グレープフルーツ、だいこん、たまねぎ、トマト、板こんにゃく、ねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう、いんげん、焼きのり、きゅうり	かつお・昆布だし汁、酒、おろししょうが、中濃ソース、ケチャップ、食塩、しょうゆ
22 金	ミレービスケット、お茶	ひじきごはん、かじきみそマヨ焼き、中華和え、オレンジ、お茶	しらす煎餅、干し芋、野菜ジュース	胚芽米、○干しいも、マヨネーズ、ごま油、三温糖、油	かじき、かにかまぼこ、米みそ(甘みそ)、さくらえび	○野菜ミックスジュース、もやし、オレンジ、ほうれんそう、にんじん、ひじき、干しいたけ	しょうゆ、みりん、酢
25 月	りんご、お茶	きのこうどん、鶏唐揚げ、さわやか漬け、お茶	しらすコーンおにぎり、牛乳125	ゆでうどん、○胚芽米、片栗粉、油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○しらす干し、油揚げ	だいこん、◎りんご、○とうもろこし、きゅうり、まいたけ、しめじ、しいたけ、えのきだけ、にんじん、ねぎ、レモン果汁、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩、○食塩
26 火	クラッカー、お茶	白ご飯、生揚げもやし炒め、ひじきコールスロー、すまし汁(麩・三つ葉)	こまるせんべい、柿、牛乳125	米、焼ふ、片栗粉、油、ごま油、三温糖	○牛乳、生揚げ、豚肉(ロース)、いわし(煮干し)	緑豆もやし、○かき、にんじん、きゅうり、にら、根みつば、キャベツ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろししょうが、食塩、酢、洋風だしの素、酒
27 水	茹でさつま芋、お茶	じゃこ青菜の混ぜご飯、さんまの蒲焼、きゅうりハムサラダ、豆乳入りみそ汁(人参・大根・油揚げ)	チーズ蒸しパン、牛乳125	米、◎さつまいも(皮付)、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、三温糖、ごま油	○牛乳、さんま、○調製豆乳、○チーズ、豆乳、米みそ(甘みそ)、ハム、油揚げ、しらす干し	もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、酢、食塩
28 木	きな粉せんべい、お茶	白ご飯、ポークカレー、サラダバイキング、オレンジ、お茶	選べるヨーグルト、アスパラビスケット、野菜ジュース	米、じゃがいも、○三温糖、はるさめ、油、三温糖、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、調製豆乳、ツナ油漬缶	○野菜ミックスジュース、たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、○いちごジャム、カットわかめ、にんにく	カレーパウダー、しょうゆ、酢
29 金	豆腐ブレッド、お茶	白ご飯、鮭の塩焼き、ひじき煮、のっぺい汁	スイートポテト、飲むヨーグルト	米、◎米粉パン、○さつまいも、さといも(冷凍)、○バター、片栗粉、三温糖、油	○ヨーグルト(ドリンク)、さけ、生揚げ、さつま揚げ、○加糖練乳、かまぼこ	だいこん、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、しめじ、ねぎ、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩

11月平均栄養価
(幼児組)
エネルギー 511kcal
たんぱく 121.1g
脂質 16.4g
塩分 1.7g