

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			
				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
02月	うさぎのしっぽ、お茶	白ご飯、鶏の照り焼き、キャベツ炒めサラダ、オレンジ、お茶	ヨーグルト、クラッカー、野菜ジュース	米、マヨネーズ	鶏もも肉（皮付き）、米みそ（甘みそ）、魚肉ソーセージ、○ヨーグルト(加糖)	○野菜ミックスジュース、キャベツ、オレンジ、もやし、すりごま、にんにく	酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが
04水	こまるせんべい、お茶	ミートソーススパゲティ、さわやか漬け、バナナ1/3、お茶	梅じゃこおにぎり、牛乳125	マカロニ・スパゲティ、○米、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、○しらす干し	ホールトマト缶詰、バナナ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、セロリ、レモン果汁、にんにく、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、洋風だしの素、しょうゆ、食塩
05木	ふかしいも、お茶	押し麦ごはん、生揚げカレーそばろ煮、切干大根中華サラダ、白菜スープ	メープルクッキー、牛乳125	◎さつまいも（皮付）、米、○小麦粉、○バター、はとむぎ粒、○三温糖、片栗粉、○メープルシロップ、油、三温糖、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、ベーコン	たまねぎ、きゅうり、にんじん、はくさい、しめじ、切り干しだいこん、いんげん、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酒、洋風だしの素、食塩、おろししょうが、酢、カレー粉
06金	ぶどうゼリー、お茶	白ご飯、かじきみそマヨ焼き、春雨サラダ、みそ汁（なめこ・豆腐）	大学芋、牛乳125	○さつまいも（皮付）、米、マヨネーズ、○油、はるさめ、○三温糖、三温糖、ごま油	○牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ（甘みそ）、いわし(煮干し)	キャベツ、きゅうり、にんじん、カットなめこ、コーン缶、○黒ごま	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酢、○しょうゆ
07土	土曜お菓子、お茶	選べるおにぎり（土）、みそ汁（豆腐・わかめ）、ヨーグルト、お茶	土曜お菓子、お茶	米、三温糖、マヨネーズ	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（甘みそ）、ツナ油漬缶、さけ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
09月	花せんべい、お茶	白ご飯、しらす入り麻婆豆腐、マカロニサラダ、りんご、お茶	スイートポテト、牛乳125	○さつまいも、米、マカロニ・スパゲティ、○バター、マヨネーズ、片栗粉、油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、釜揚げしらす、○加糖練乳	りんご、にんじん、きゅうり、ねぎ、ピーマン、コーン缶、干ししいたけ、にんにく	洋風だしの素、酢、食塩
10火	しらす煎餅、お茶	白ご飯、生揚げもやし炒め、サラダバイキング、もずくスープ	ボンデケーキ、牛乳125	米、○ホットケーキ粉、○白玉粉、はるさめ、○バター、ごま油、三温糖、片栗粉	○牛乳、生揚げ、豚肉（ロース）、○粉チーズ、ツナ油漬缶	緑豆もやし、キャベツ、にんじん、コーン缶、もずく、きゅうり、にら、えのきだけ、ねぎ、ごま	しょうゆ、洋風だしの素、おろししょうが、食塩、酢、酒
11水	豆腐ブレット、お茶	白ご飯、スタミナ焼き、じゃこ納豆、春雨スープ	ツナマヨフォカッチャ、牛乳125	◎米粉パン、米、○コッペパン、○マヨネーズ、はるさめ、油	○牛乳、納豆、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、○ツナ油漬缶、油揚げ、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、○きゅうり、たけのこ(ゆで)、にら、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、洋風だしの素、食塩
12木	アスパラビスケット、お茶	ふりかけごはん、ぶりの醤油あんかけ、中華和え、みそ汁（小松菜・生揚げ）	焼きそば、牛乳125	米、○焼きそばめん、三温糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、ぶり、生揚げ、米みそ（甘みそ）、かつお節、さくらえび、いわし(煮干し)	もやし、ほうれんそう、ごまつな、○キャベツ、○もやし、○にんじん、ごま、あおのり、○あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、おろししょうが、食塩
13金	きな粉せんべい、お茶	白ご飯、油淋鶏、ゆかり和え、バナナ1/3、お茶	りんごゼリー、うさぎのしっぽ、牛乳125	米、片栗粉、油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉（皮付き）	バナナ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、にんにく	しょうゆ、酢、酒、おろししょうが、食塩
14土	土曜お菓子、お茶	選べるおにぎり（土）、みそ汁（わかめ・玉葱）、ヨーグルト、お茶	土曜お菓子、お茶	米、三温糖、マヨネーズ	鶏ひき肉、米みそ（甘みそ）、ツナ油漬缶、さけ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
16月	ミニわかめ煎餅、お茶	白ご飯、タンドリーチキン、わかめサラダ、すまし汁（えのき・ほうれん草）	黒糖蒸しパン、牛乳125	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○黒砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉（皮付き）、○調製豆乳、いわし(煮干し)	だいこん、えのきだけ、ほうれんそう、きゅうり、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉、おろししょうが
17火	豆花クッキー、お茶	さつま芋ご飯、鮭の塩焼き、鶏ちゃんこスープ、ひじき中華サラダ	フライドポテト（のり塩）、牛乳125	米、○フライドポテト、さつまいも、○油、はるさめ、ごま油、三温糖、油	○牛乳、さけ、鶏もも肉（皮付き）、米みそ（甘みそ）、油揚げ	もやし、はくさい、だいこん、きゅうり、板こんにゃく、にんじん、ねぎ、ひじき、ごま、○あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酢、洋風だしの素、酒、○食塩
18水	粉吹芋、お茶	白ご飯、こがね煮、りっちゃんサラダ、トマト、お茶	誕生日会デザート、牛乳125	米、◎じゃがいも、油、片栗粉、三温糖	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、ハム、かつお節	キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、板こんにゃく、たけのこ（水煮缶）、コーン缶、こんぶ佃煮、干ししいたけ、◎あおのり	ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢、食塩、◎食塩
19木	ミレービスケット、お茶	けんちんうどん、ちくわ磯部揚げ、オレンジ、お茶	肉みそおにぎり、牛乳125	ゆでうどん、○米、さといも（冷凍）、油、小麦粉、○砂糖	○牛乳、ちくわ、○豚ひき肉、○米みそ（甘みそ）、油揚げ	オレンジ、だいこん、板こんにゃく、ごぼう、にんじん、○たまねぎ、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、みりん
20金	このはせんべい、お茶	白ご飯、クリームシチュー、きゅうりハムサラダ、バナナ1/3、お茶	チーズ、アスパラビスケット、豆乳125	米、じゃがいも、小麦粉、油、ごま油	○調製豆乳○チーズ、鶏もも肉（皮付き）、ハム	バナナ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、とうもろこし（ゆで）、にんにく	しょうゆ、酢、食塩、洋風だしの素
21土	土曜お菓子、お茶	選べるおにぎり（土）、みそ汁（豆腐・玉葱）、ヨーグルト、お茶	土曜お菓子、お茶	米、三温糖、マヨネーズ	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ（甘みそ）、ツナ油漬缶、さけ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
24火	カルシウムせんべい、お茶	白ご飯、豆腐の中華煮、スパゲティサラダ、みそ汁（かぼちゃ・油揚げ）	みかん、このはせんべい、豆乳125	米、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、油	○調製豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（甘みそ）、油揚げ、ハム、いわし(煮干し)	○みかん、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、たけのこ（水煮缶）、コーン缶、いんげん、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、おろししょうが、しょうゆ、洋風だしの素、酢、食塩
25水	スティック野菜、お茶	みそラーメン、揚げ餃子、お茶、バナナ1/3	鮭昆布おにぎり、牛乳125	ゆで中華めん、○米、◎マヨネーズ、油	○牛乳、豚ひき肉、米みそ（甘みそ）、○さけ	バナナ、◎きゅうり、たまねぎ、◎にんじん、にんじん、コーン缶、もやし、ねぎ、にら、○塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろしにんにく
26木	クラッカー、お茶	白ご飯、さばの塩焼き、ほうれん草ツナサラダ、ミニ前橋トントん汁	きな粉トースト、牛乳125	米、○食パン、○マーガリン、○グラニュー糖、油	○牛乳、さば、ツナ油漬缶、豚肉(ばら)、米みそ（甘みそ）、油揚げ、○きな粉、いわし(煮干し)	ほうれんそう、にんじん、板こんにゃく、えのきだけ、だいこん、しめじ、ねぎ、ごぼう、いんげん	かつお・昆布だし汁、酒、おろししょうが、しょうゆ、食塩
27金	きな粉せんべい、お茶	雑穀ご飯、キーマカレー、もやしコーンサラダ、オレンジ、お茶	コーンフレーク、牛乳125	米、○コーンフレーク、五穀、油	○牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、オレンジ、もやし、にんじん、きゅうり、コーン缶、にんにく	カレールウ、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、カレー粉
28土	土曜お菓子、お茶	選べるおにぎり（土）、みそ汁（豆腐・わかめ）、ヨーグルト、お茶	土曜お菓子、お茶	米、三温糖、マヨネーズ	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（甘みそ）、ツナ油漬缶、さけ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
30月	花せんべい、お茶	ビビンバ、わかめスープ、りんご、お茶	じゃがたこ焼き、牛乳125	○じゃがいも、米、三温糖、○油、○マヨネーズ、○片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、○かつお節	りんご、ほうれんそう、にんじん、もやし、ねぎ、カットわかめ、ごま、にんにく、○あおのり	しょうゆ、酒、○中濃ソース、洋風だしの素、おろししょうが、酢、食塩

11月平均栄養価
(幼児組)
エネルギー 513kcal
たんぱく質 20.2g
脂質 17.4g
塩分 1.6g