



日	曜	栄養価	昼食	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ	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			
1	火	エネルギー 614 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 19.3 g カルシウム 532 mg	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 ナムル だいこんとごぼうのみそ汁	ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、米、押麦	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、脱脂粉乳、みそ、ベーコン、煮干し(だし用)、バター	こまつな、だいこん、もやし、にんじん、しいたけ、えのきたけ、ささがきごぼう、たまねぎ、コーン(冷凍)、ねぎ	牛乳	牛乳 ベーコン入り蒸しパン	
2	水	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.2 g カルシウム 246 mg	わかめごはん 魚のみそ煮 はくさいの酢物 果物	砂糖、米、押麦	牛乳、魚切り身、みそ	はくさい、かき、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、しょうが	牛乳	牛乳 とんがりコーン	
3	木		文化の日						
4	金	エネルギー 620 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 24.0 g カルシウム 272 mg	秋野菜カレー ひじきのサラダ トマト	さつまいも、油、砂糖、ごま油、米、押麦	牛乳、豚肉、ロースハム	トマト、れんこん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、セロリ、干しひじき、にんにく	牛乳	牛乳 クラッカーサンド	
5	土	エネルギー 405 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 10.7 g カルシウム 185 mg	ごはん 豚肉とじゃがいものうま煮 青菜のごまあえ	じゃがいも、砂糖、すりごま、米、押麦	豚肉(もも)	こまつな、はくさい、たまねぎ、にんじん	牛乳	お茶 米せんべい	
6	日								
7	月	エネルギー 432 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.6 g カルシウム 248 mg	親子丼 青菜のおかかあえ 果物	じゃがいも、砂糖、油、米、押麦	鶏もも肉、卵、ピザ用チーズ、削りぶし	みかん、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、干しいたけ	牛乳	お茶 じゃがいもチーズ	
8	火	エネルギー 497 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 16.8 g カルシウム 382 mg	ごはん 鮭の南蛮漬け 青菜の磯浸し 豆腐とさといものすまし汁	洗いさといも、油、砂糖、米、押麦	牛乳、サーモン(切身)、焼き豆腐、煮干し(だし用)	こまつな、はくさい、たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン、ねぎ、刻みのり	牛乳	牛乳 きなこ菓子	
9	水	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 13.3 g カルシウム 218 mg	ごはん すき焼き もやしの酢物 トマト	ゆであどん、砂糖、油、米、押麦	牛乳、厚揚げ、牛肉(もも)	もやし、はくさい、トマト、きゅうり、だいこん、白ねぎ、ささがきごぼう、コーン(冷凍)	牛乳	野菜・果物ジュース 牛乳 ゴーフレット	
10	木	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.2 g カルシウム 217 mg	ロールパン クリームビーンズ ブロッコリーとハムのサラダ 果物	米、さつまいも、じゃがいも、油、砂糖、ごま、ロールパン	だいたす(ゆで)、豚肉(もも)、牛乳、ロースハム、チーズ(固形)	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、にんじん	牛乳	お茶 さつまいもごはん	
11	金	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 23.2 g カルシウム 226 mg	ごはん 魚のかば焼き だいこんとコーンのサラダ キャベツときのこのスープ	マヨネーズ、油、片栗粉、米、押麦	牛乳、魚切身、ベーコン	だいこん、キャベツ、きゅうり、しめじ、コーン(冷凍)、にんじん	牛乳	牛乳 甘辛せんべい	
12	土	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.0 g カルシウム 205 mg	ごはん 豚肉と青菜炒め かぼちゃのうま煮	砂糖、油、ごま油、ごま、米、押麦	豚肉(もも)、からあげ(松山あげ)、煮干し(だし用)	かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	牛乳	お茶 えびせん	
13	日								
14	月	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.4 g カルシウム 214 mg	ごはん 鶏つくね煮込みハンバーグ 白和え 果物	さつまいも、砂糖、油、片栗粉、すりごま、黒ごま、米、押麦	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、削りぶし(だし用)、煮干し(だし用)	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ささがきごぼう、干しいたけ、しょうが、干しひじき	牛乳	お茶 大学いも	
15	火	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 18.5 g カルシウム 369 mg	ごはん 魚のおろし煮 れんこんのきんぴら 五目スープ	片栗粉、砂糖、油、ごま油、ごま、米、押麦	ヨーグルト(加糖)、魚切身、ベーコン、煮干し(だし用)	れんこん、だいこん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ジャム、えのきたけ、さやいんげん、わかめ(乾)	牛乳	お茶 ジャム入りヨーグルト	
16	水	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 22.8 g カルシウム 228 mg	ごはん レバーのマリアナソースかけ マカロニサラダ 果物	じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、マカロニ、焼心、片栗粉、油、米、押麦	牛乳、牛レバー、バター、ツナ水煮缶、みそ	みかん、きゅうり、にんじん、グリーンピース(冷凍)、しょうが	牛乳	牛乳 お麩のラスク	

※材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。



日	曜	栄養価	昼食	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				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	午後おやつ
17	木	エネルギー 630 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 20.2 g カルシウム 455 mg	ごはん 厚揚げの挽き肉煮 はくさいときゅうりの酢物 豚汁	サンドイッチパン、砂糖、油、米、押麦	牛乳、厚揚げ、豚肉(もも)、鶏ひき肉、みそ、ちくわ、煮干し(だし用)	はくさい、りんご、たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、さがきごぼう、ねぎ、干ししいたけ	牛乳 りんごジャムサンド
18	金	エネルギー 695 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 24.1 g カルシウム 238 mg	鮭ごはん 【食育の日】 しょうゆラーメン ポテトサラダ 果物	生中華めん、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油、米、押麦	牛乳、豚肉、さけ(塩)、ロースハム、なると	りんご、もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ、生わかめ、コーン(冷凍)、ねぎ	牛乳 牛乳【かみかみおやつ】 きらずあげ
19	土	エネルギー 436 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.1 g カルシウム 180 mg	ごはん ささみカツ ひじき煮	糸こんにゃく、油、小麦粉、砂糖、パン粉、米、押麦	鶏ささ身、からあげ(松山あげ)、煮干し(だし用)	にんじん、干しひじき	牛乳 お茶 いもがし
20	日						
21	月	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.7 g カルシウム 287 mg	ごはん 牛肉のごま焼き きゅうりとハムのマリネ 果物	油、砂糖、ごま、米、押麦	牛乳、牛肉(もも)、ロースハム	りんご、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ	牛乳 牛乳 チーズパン
22	火	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 20.1 g カルシウム 242 mg	ごはん 魚のトマトソース煮 切り干し大根の酢物 ポトフ	じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油、米、押麦	牛乳、魚切身、かまぼこ、ウインナー	きゅうり、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、ねぎ	牛乳 牛乳 薄焼きせんべい
23	水		勤労感謝の日				
24	木	エネルギー 461 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 7.7 g カルシウム 357 mg	ごはん 五目豆煮 青菜ときのこのおひたし かぼちゃのみそ汁	小麦粉、黒砂糖、砂糖、米、押麦	鶏もも肉、こしあん(生)、だいず(ゆで)、みそ、煮干し(だし用)、ちりめん、からあげ(松山あげ)	こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、洗いごぼう、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、こんぶ(煮物用)	牛乳 お茶 利休饅頭
25	金	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.8 g カルシウム 188 mg	ごはん 揚げ魚のきのこあんかけ レタスとハムのサラダ トマト	さつまいも、油、片栗粉、砂糖、米、押麦	牛乳、魚切身、ロースハム、煮干し(だし用)	トマト、キャベツ、レタス、きゅうり、しめじ、えのきだけ	乳酸菌飲料 牛乳 ふかし芋
26	土	エネルギー 394 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 11.9 g カルシウム 117 mg	チャーハン だいこんとツナのサラダ トマト	油、砂糖、米	豚ひき肉、ツナ油漬缶、なると	トマト、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ	牛乳 お茶 フルーツゼリー
27	日						
28	月	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.9 g カルシウム 210 mg	きのこごはん 【誕生日会】 魚のコーンフレークかけ ブロッコリーのフレンチサラダ 果物	油、コーンフレーク、小麦粉、砂糖、米(以上児55g)、米	白身魚、鶏肉、卵、ロースハム、からあげ(松山あげ)	バナナ、トマト、ブロッコリー、コーン(冷凍)、まいたけ、しめじ、にんじん、昆布(だし用)	牛乳 お茶 プリン
29	火	エネルギー 508 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.6 g カルシウム 172 mg	ごはん かき揚げ わかめの酢物 ゆでブロッコリー	さつまいも、小麦粉、油、マヨネーズ、砂糖、米、押麦	調整豆乳(フルーツ味)	きゅうり、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、ピーマン、わかめ(乾)	牛乳 フルーツ豆乳 塩せんべい
30	水	エネルギー 656 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 23.1 g カルシウム 251 mg	ごはん 鶏肉のたつた揚げ かぼちゃのサラダ 果物	ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉、油、はるさめ、ごま油、米、押麦	牛乳、鶏もも肉、合挽肉、ロースハム	りんご、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが	牛乳 牛乳 肉まん

11月24日は「和食の日」

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材とうま味に富んだ発酵食品米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ「和食」の文化があります。健康的な食事や「だし」をはじめとする和食は、素材のうま味を活かした調理法などが注目されています。



1か月の平均栄養価 (幼児・おやつ含む)	目標量		未満児		目標量		未満児	
	エネルギー(kcal)	491	532	鉄(mg)	2.3	2.4		
たんぱく質(g)	19.6	21.6	カルシウム(mg)	225	260			
脂質(g)	13.6	17.2	ビタミンC(mg)	20	30			
塩分(g)	1.5	1.3	食物繊維(g)	3.3	4.6			