

# 11月 献立表～乳児期～

## 母子愛育会ナーサリールーム

日	曜	献立名			あか	黄	みどり
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える
1	水	蒸しさつま芋 牛乳	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 海苔和え りんご 麦茶	ココアケーキ 牛乳	牛乳 さけ みそ 焼きのり	さつまいも ごはん お麩 パター 砂糖 薄力粉	こまつな キャベツ たまねぎ 黄ピーマン もやし にんじん チンゲンサイ りんご
2	木	バナナ 牛乳	ナポリタン コンソメスープ ジャム ヨーグルト 麦茶	焼きおにぎり 牛乳	牛乳 ウィンナー(うす皮) ヨーグルト	マカロニスバゲッティ 砂糖 調合油 じゃがいも いちご ジャム ごはん	バナナ たまねぎ にんじん ピーマン しめじ コーン
4	土	バナナ 牛乳	ピーマンそぼろ丼 わかめの味噌汁 チーズ 麦茶	青のりごまおにぎり 麦茶	牛乳 豚ひき肉 わかめ みそ チーズ あおのり	ごはん 砂糖 ごま油 ごま	バナナ ピーマン たまねぎ かぶ
6	月	しらす 牛乳	ご飯 お麩の味噌汁 松風焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	フライドポテト 牛乳	釜揚げしらす 牛乳 みそ 鶏ひき肉 あおのり 納豆	ごはん お麩 パン粉 ごま じゃがいも 調合油	ねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん オレンジ
7	火	バナナ 牛乳	ご飯 えのきのすまし汁 さわらのカレーマヨ焼き キャベツの甘酢和え りんご 麦茶	チーズクッキー 牛乳	牛乳 さわら パルメザンチーズ	ごはん マヨネーズ(卵なし) 砂糖 薄力粉 パター	バナナ えのきたけ さやいんげん キャベツ きゅうり コーン りんご
8	水	蒸しさつま芋 牛乳	中華丼 豆乳味噌スープ みかん ヨーグルト 麦茶	ひじきおにぎり 牛乳	牛乳 豚もも ベーコン 豆乳 みそ ヨーグルト ひじき 油揚げ	さつまいも ごはん ごま油 片栗粉 砂糖	はくさい にんじん たまねぎ しいたけ こまつな みかん缶
9	木	りんご 牛乳	ご飯 南瓜の味噌汁 のり塩チキン 胡麻和え バナナ 麦茶	メロンパントースト2 牛乳	牛乳 高野豆腐 みそ 鶏もも あおのり	ごはん 調合油 ごま 砂糖 食パン パター 薄力粉	りんご かぼちゃ ブロッコリー にんじん バナナ
10	金	オレンジ 牛乳	ご飯 白菜の味噌汁 魚のフライ 昆布和え りんごゼリー 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	牛乳 みそ たら 塩昆布 きなこ	ごはん 薄力粉 パン粉 調合油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 リンゴジュース マカロニ	オレンジ はくさい たまねぎ もやし にんじん えのきたけ
11	土	バナナ 牛乳	チャーハン 春雨スープ チーズ 麦茶	しらすと青菜のおにぎり 麦茶	牛乳 豚ひき肉 チーズ 釜揚げしらす	ごはん 調合油 はるさめ	バナナ たまねぎ にんじん コーン えのきたけ こまつな
13	月	しらす 牛乳	ご飯 キャベツの中華スープ 麻婆豆腐 ブロッコリーのマヨサラダ オレンジ 麦茶	バナナケーキ(卵不使用) 牛乳	釜揚げしらす 牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ チーズ	ごはん ごま油 砂糖 片栗粉 調合油 ホットケーキミックス	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ ブロッコリー オレンジ バナナ
14	火	りんご 牛乳	ご飯 大根の味噌汁 魚の塩焼き パプリカのきんぴら バナナ 麦茶	スイートポテト 牛乳	牛乳 油揚げ みそ さば	ごはん 調合油 ごま油 ごま 砂糖 さつまいも パター	りんご だいこん もやし 黄ピーマン 赤ピーマン バナナ
15	水	オレンジ 牛乳	二色ご飯 しめじのすまし汁 鶏の唐揚げ 海苔和え ミルクゼリー 麦茶	クッキー 牛乳	牛乳 さけ 鶏むね 焼きのり 卵	ごはん 片栗粉 調合油 砂糖 ホットケーキミックス パター	オレンジ しめじ ほうれんそう トマト きゅうり たまねぎ みかん缶
16	木	蒸しじゃが芋 牛乳	カレーうどん 胡麻和え バナナ 麦茶	焼きおにぎり 牛乳	牛乳 豚ばら 油揚げ	じゃがいも うどん 片栗粉 ごま 砂糖 ごはん	たまねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ さやいんげん かぼちゃ バナナ
17	金	バナナ 牛乳	ご飯 味噌汁 魚のバター醤油焼き 春雨サラダ オレンジ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	牛乳 みそ かわいい ロースハム 卵	ごはん パター はるさめ 砂糖 ごま油 調合油 ホットケーキミックス	バナナ はくさい もやし きゅうり コーン オレンジ
18	土	バナナ 牛乳	和風ツナ野菜丼 コンソメスープ チーズ オレンジ	わかめおにぎり 麦茶	牛乳 ツナ チーズ わかめ	ごはん 調合油	バナナ はくさい にんじん しめじ こまつな ねぎ オレンジ
20	月	しらす 牛乳	ご飯 大根の味噌汁 豚の生姜焼き おかか和え みかんヨーグルト 麦茶	いちごジャム蒸しパン 牛乳	釜揚げしらす 牛乳 油揚げ みそ 豚もも かつお節 ヨーグルト	ごはん 調合油 砂糖 薄力粉 粉 いちごジャム	だいこん たまねぎ えのきたけ ブロッコリー にんじん みかん缶
21	火	蒸しさつま芋 牛乳	ご飯 お麩のすまし汁 鮭の味噌汁 チーズ焼き 胡麻酢和え りんご 麦茶	クッキー 牛乳	牛乳 さけ みそ パルメザン チーズ 卵	さつまいも ごはん お麩 ごま 砂糖 ホットケーキミックス パター	さやいんげん ほうれんそう 切干大根 コーン りんご
22	水	オレンジ 牛乳	チキンライス コーンスープ バナナ 麦茶	お豆腐ドーナツ 牛乳	牛乳 鶏もも 豆腐 卵	ごはん 調合油 じゃがいも 薄力粉 砂糖	オレンジ たまねぎ にんじん ピーマン コーン バナナ
24	金	りんご 牛乳	ご飯 茄子の味噌汁 鶏のバーベキュー焼き ひじきのマヨサラダ オレンジ 麦茶	きな粉ラスク 牛乳	牛乳 みそ 鶏もも ひじき きなこ	ごはん 片栗粉 調合油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) 食パン パター	りんご なす にんじん もやし きゅうり オレンジ
25	土	バナナ 牛乳	肉豆腐丼 ねぎの味噌汁 チーズ りんご 麦茶	カレーおにぎり 牛乳	牛乳 豆腐 豚ばら みそ チーズ	ごはん 調合油 砂糖	バナナ はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ かぶ りんご
27	月	しらす 牛乳	ご飯 南瓜の味噌汁 和風ミートローフ コールスローサラダ りんご 麦茶	じゃが芋もち2 牛乳	釜揚げしらす 牛乳 みそ 豚ひき肉 豆腐	ごはん パン粉 片栗粉 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 じゃがいも 調合油	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ コーン りんご
28	火	蒸しさつま芋 牛乳	ご飯 キャベツの味噌汁 さわらの漬け焼き 胡麻酢和え オレンジ 麦茶	パンケーキ 牛乳	牛乳 みそ さわら	さつまいも ごはん ごま油 ごま 砂糖 ホットケーキミックス 調合油	キャベツ もやし だいこん きゅうり にんじん オレンジ
29	水	バナナ 牛乳	ポークカレー コンソメスープ ぶどうゼリー 麦茶	焼きおにぎり 牛乳	牛乳 豚もも	ごはん じゃがいも 調合油 ぶどうジュース 砂糖	バナナ にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ コーン
30	木	りんご 牛乳	ご飯 白菜のすまし汁 鶏の胡麻味噌焼き しらす和え バナナ 麦茶	カップケーキ(卵不使用) 牛乳	牛乳 鶏もも みそ 釜揚げしらす	ごはん お麩 ごま 砂糖 ごま油 薄力粉 調合油	りんご はくさい トマト ブロッコリー バナナ

調味料: かつおだし、塩、醤油、ケチャップ、酢、みりん、料理酒、チキンコンソメ、中濃ソース、カレー粉、カレールウ、ベーキングパウダー、ココア、イナアガーを使用しています

栄養価: カロリー 475cal たんぱく質 17.5g 脂質 13.6g 炭水化物 68.3g カルシウム 225mg 食塩 1.4g

**HOSFEX**