



2023年11月 献立表(乳児食)

社会福祉法人 都島友の会
幼保連携型認定こども園 友渕児童センター

日 曜日	開食 10時	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	延長 (6時)	食 色			栄養価				
					熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の動きをよくする ビタミン・ミネラル源	1日分 kcal	たんぱく g	脂質 g	糖質 g	塩分 g
1	水	ご飯 鯖のごま味噌焼き ひじきの油炒め すまし汁 柿	牛乳 じゃが芋の ガレット	ぼたぼた焼き ラムネ	米 ごま じゃが芋	鯖 ひじき 竹輪 ツナ 牛乳	人参 小松菜 えのき茸 柿	418	18	14	284	3.5
2	木	肉うどん れんこんの磯辺揚げ しらす和え	お茶 さつま芋おにぎり	ぱりんこ きなこもち	うどん玉 米 小麦粉 さつま芋	牛肉 しらす かまぼこ 青のり	玉葱 葉ねぎ れんこん キャベツ 小松菜	446	15	11	157	1.8
3	金	文化の日										
4	土	チャーハン 野菜サラダ スープ	お茶 星たべよ ルヴァン		米	豚肉	玉葱 人参 コーン パセリ キャベツ ブロッコリー 大根 白菜					
6	月	玄米ご飯 みそ汁 鶏唐揚げのみぞれあんかけ 胡瓜のツナ和え	牛乳 星たべよ フルーツ寒天	きなこ 蒸しパン	米 玄米	鶏肉 ツナ 牛乳 豆腐 寒天	大根 人参 葉ねぎ 胡瓜 ほうれん草 モモ バイン リンゴジュース	495	19	19	228	1.1
7	火	スパゲティナポリタン 蒸し鶏とごぼうサラダ バナナ	お茶 おかかおにぎり	メロンパン	スパゲティ ごま 米	ウインナー 牛乳 鶏肉 かつお節	玉葱 マッシュルーム ビーマン コーン ごぼう 胡瓜 人参 バナナ	493	16	13	135	1.6
8	水	ご飯 茶巾ひじき ごまマヨネーズ和え みそ汁	牛乳 ツナコーン マフィン	バナナ	米 ごま スパゲティ 薄力粉	油揚げ 卵 牛乳 鶏肉 ひじき ちくわ ツナ	玉葱 チンゲン菜 キャベツ 人参 南瓜 えのき茸 白ねぎ コーン	516	18	20	284	1.8
9	木	ご飯 みそ汁 じゃが芋オムレツ おかか和え 柿	牛乳 きな粉ホイップ	ぱりんこ きなこもち	米 パン じゃが芋	豚肉 卵 豆腐 かつお節 きな粉 牛乳 生クリーム	玉葱 人参 パセリ キャベツ ほうれん草 なめこ 葉ねぎ 柿	483	20	18	271	2
10	金	親子丼ぶり 白菜のごま酢和え みそ汁	牛乳 あまじゅ こ 麺ラスク	ルヴァン 揚げもち	米 ごま おつゆ麩 バター じゃが芋	鶏肉 かまぼこ 豆腐 じゃこ 卵 牛乳	玉葱 人参 干しいたけ 葉ねぎ 白菜 小松菜	475	19	17	289	2.2
11	土	バザー										
13	月	ビビンバ風ご飯 オープンポテト 中華スープ オレンジ	牛乳 あまじゅ こ スノークッキー	かぼちゃ 蒸しパン	米 じゃが芋 小麦粉 バター	牛肉 わかめ 牛乳 じゃこ	ほうれん草 人参 もやし 大根 しめじ茸 葉ねぎ オレンジ	552	17	23	280	1.9
14	火	里芋ご飯 鯖の塩こうじ焼き お浸し みそ汁	牛乳 フレンチトース ト	ルヴァン 揚げもち	米 ごま 里芋 パン	鯖 牛乳 豆腐 卵	人参 白菜 小松菜 しめじ茸 えのき茸 かいわれ大根	468	22	17	282	1.9
15	水	ご飯 みそ汁 牛肉とピーマンの炒め物 カリカリスティック野菜	牛乳 チーズ蒸しパン	バナナ	米 薄力粉	牛肉 チーズ 厚揚げ 牛乳	ピーマン 玉葱 たけのこ きくらげ 胡瓜 大根 人参 にんにく しめじ茸 かいわれ大根	505	21	19	313	1.8
16	木	ポークカツカレー モモヨーグルト	牛乳 キャラメル ポップコーン	ほうれん草 パンケーキ	米 小麦粉 バター じゃが芋 パン粉 ポップコーン	豚肉 牛乳 牛乳	玉葱 人参 モモ	573	17	22	243	1.8
17	金	パン イタリアンサラダ ミートボールのデミグラスソースかけ 添え コンソメスープ	牛乳 スイートポテト	ぼたぼた焼き ラムネ	パン バター パン粉 スパゲティ さつま芋	牛肉 豚肉 鶏肉 大豆 鶏肝臓 牛乳	玉葱 しめじ茸 マッシュルーム ブロッコリー 人参 コーン 胡瓜 白菜 パセリ	519	21	23	246	2.1
18	土	豚肉丼ぶり お浸し みそ汁	お茶 ぱりんこ ルヴァン		米 里芋	豚肉	玉葱 もやし 葉ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 えのき茸 葉ねぎ					
20	月	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 大豆の五目煮 みかん	牛乳 手作りプリン	じゃが芋もち	米	鶏肉 大豆 卵 竹輪 豆腐 牛乳	人参 れんこん 大根 小松菜 みかん	546	25	21	292	1.8
21	火	魚のピラフ トマトサラダ コンソメスープ	牛乳 あまじゅ こ きな粉バナナ	ルヴァン 揚げもち	米 バター	鯉 わかめ 牛乳 きな粉 じゃこ	玉葱 人参 ビーマン トマト 胡瓜 かぶ かぶの葉 バナナ 人参 チンゲン菜 大根	415	18	12	274	1.2
22	水	味噌うどん かぼちゃの天ぷら 白菜の塩昆布和え	お茶 鮭おにぎり	さつま芋 スコーン	うどん玉 米 ごま 薄力粉	豚肉 厚揚げ 塩昆布 鮭	白菜 胡瓜 南瓜	438	16	12	194	1.7
23	木	勤労感謝の日										
24	金	ご飯 鮭のパン粉焼き 豚肉と野菜のソテー クリームスープ	牛乳 あまじゅ こ 焼き芋	ぼたぼた焼き ラムネ	米 パン粉 さつま芋	鮭 牛乳 豚肉 じゃこ 豆乳	パセリ キャベツ ブロッコリー しめじ茸 人参 ほうれん草 コーン	468	21	15	301	2
25	土	和風スパゲティ もやしサラダ スープ	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		スパゲティ	しらす	キャベツ しめじ茸 ほうれん草 にんにく もやし 胡瓜 人参 大根 パセリ					
27	月	あんかけチャーハン 中華風和え物 わかめスープ	牛乳 小豆と抹茶の ケーキ	ふかし芋	米 春雨 小麦粉	豚肉 小豆 竹輪 卵 牛乳 わかめ	人参 玉葱 コーン 葉ねぎ もやし 青梗菜 胡瓜 キャベツ 豆腐	502	16	18	240	1.2
28	火	ご飯 すまし汁 厚揚げ入り味噌炒め 胡瓜としらすの酢の物 りんご	牛乳 大芋芋	バナナ	米 ごま こんにやく さつま芋	豚肉 厚揚げ 湯葉 わかめ 牛乳 しらす	人参 干し椎茸 たけのこ 大根 インゲン 胡瓜 えのき茸 三つ葉 りんご	496	17	15	331	2
29	水	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮込み レンコンサラダ	牛乳 ハニー りんごサンド	ぼたぼた焼き ラムネ	米 ごま こんにやく バター パン	牛肉 豆腐 油揚げ 牛乳 かまぼこ	人参 白菜 玉葱 白ねぎ レンコン ビーマン 胡瓜 えのき茸 小松菜 りんご	487	19	17	319	2.3
30	木	パン 根菜スープ チキンとマカロニのグラタン 野菜サラダ	お茶 ひじきおにぎり	ぱりんこ きなこもち	パン 小麦粉 マカロニ バター パン粉 米	鶏肉 チーズ 牛乳 ひじき	玉葱 しめじ茸 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 コーン ごぼう レンコン 人参 パセリ ビーマン	567	19	21	285	1.5

まだまだ秋の味覚がおいしい季節ですね。
今月のメニューにも、柿やりんご、さつま芋などの旬の野菜を多く取り入れています。
おいしい新米と秋の味覚を食べて、体調管理に注意しましょう！！

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



ワイエスフードサービス
管理栄養士 作成