

11月 献立予定表

ベビーかるーれ
令和4年11月

日・曜日		午前おやつ	昼食			午後おやつ		
			主食	おかず	材料	献立名	材料	
1	15	火	ウエハース	ごはん	納豆・鮭の塩焼き 青菜のごま和え きのこのすまし汁・フルーツ	精白米、納豆、鮭、ほうれんそう、 にんじん、ごま、えのき、ねぎ、果 物	大学芋	さつまいも、ごま
2	16	水	おせんべい	秋のきのこミートソースパスタ	キャベツとにんじんのサラダ じゃが芋のスープ・フルーツ	スパゲッティ、豚ひき肉、しめじ、 えのき、玉ねぎ、にんじん、ピーマ ン、トマト、キャベツ、チーズ、 じゃがいも、果物	お好み焼き	キャベツ、豚肉、薄 力粉、かつお節、青 のり
-	17	木	ビスケット	中華丼	春雨サラダ 豆腐のスープ・フルーツ	精白米、豚肉、白菜、にんじん、し いたけ、ちんげん菜、春雨、きゅう り、ごま、豆腐、ねぎ、果物	ヨーグルトケーキ	ホットケーキミックス、ヨーグルト
4	18	金	クッキー	食パン	鶏肉のトマト煮 さといものポテトサラダ キャベツのスープ・フルーツ	食パン、鶏肉、ブロッコリー、ピー マン、しめじ、トマト、里芋、きゅ うり、コーン、マヨネーズ、キャベ ツ、にんじん、果物	おかかチーズおにぎ り	精白米、かつお節、 チーズ
5	19	土	ウエハース	カレーピラフ	ほうれんそうサラダ 玉ねぎとトマトのスープ フルーツ	精白米、ツナ、玉ねぎ、ピーマン、 ほうれん草、にんじん、チーズ、マ ヨネーズ、トマト、果物	むしパン	ホットケーキミックス、牛乳
7	21	月	おせんべい	さつまいもごはん	お豆腐入りつくね ブロッコリーのおかか和え きのこのおみそ汁・フルーツ	精白米、さつまいも、ごま、鶏ひき 肉、豆腐、玉ねぎ、ブロッコリー、 かつお節、えのき、ねぎ、果物	やきそば	むしめん、豚肉、に んじん、キャベツ、 かつお節
8	22	火	ビスケット	ごはん	キーマカレー コールスロー ほうれんそうスープ・フルーツ	精白米、ひき肉(豚・鶏)、にんじ ん、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、 きゅうり、コーン、マヨネーズ、ほ うれんそう、果物	バナナむしパン	ホットケーキミックス、バナナ、牛乳
9	30	水	クッキー	豚汁うどん	かぼちゃサラダ フルーツ	うどん、豚肉、たまねぎ、しいた け、だいこん、にんじん、ごぼう、 油揚げ、かぼちゃ、ヨーグルト、果 物	ゼリーフライ	じゃがいも、おか ら、にんじん、たま ねぎ、薄力粉、パン 粉
10	-	木	ウエハース	ごはん	ぶりの照り焼き ほうれんそうのいそべ和え 根菜のおみそ汁・フルーツ	精白米、ぶり、薄力粉、ほうれんそ う、のり、じゃがいも、にんじん、 だいこん、しめじ、果物	きな粉サンド	食パン、きな粉、 牛乳
11	25	金	おせんべい	おからパン	きのこさつまいものクリームシ チュー ブロッコリーサラダ・フルーツ	おからパン、鶏肉、たまねぎ、さつ まいも、しめじ、牛乳、ブロッコ リー、コーン、果物	夕焼けおにぎり	精白米、にんじん、 かつお節
12	26	土	ビスケット	ソース焼うどん	もやしとささみの和えもの わかめスープ・フルーツ	うどん、豚肉、にんじん、キャベ ツ、しいたけ、かつお節、もやし、 ささみ、のり、ねぎ、わかめ、果物	焼きおにぎり	精白米、ごま
14	28	月	クッキー	ごはん	いも煮 もやしと青菜のナムル だいこんのお味噌汁・フルーツ	精白米、豚肉、里芋、ごぼう、ね ぎ、しめじ、もやし、小松菜、ご ま、だいこん、果物	ミルクスティックピ スケット	ホットケーキミックス、牛乳
-	29	火	ウエハース	ごはん	鶏のからあげ ひじきサラダ わかめのすまし汁・フルーツ	精白米、鶏肉、ひじき、にんじん、 いんげん、マヨネーズ、ごま、ね ぎ、わかめ、豆腐、果物	マシュマロ玄米フ レーク	マシュマロ、玄米フ レーク
おたのしみかい おたんじょうひかい 24日(木)		おせんべい	チキンとコーン のドリア	ミネストローネ フルーツ	精白米、とりひき肉、コーン、たま ねぎ、ブロッコリー、牛乳、チー ズ、にんじん、キャベツ、じゃがい も、しめじ、トマト、ウインナー、 果物	ハバロア	牛乳、クリーム、ゼ ラチン、いちごジャ ム	

今月の平均エネルギー供給量

- ・エネルギー 481 kcal
- ・タンパク質 17.7 g

【飲み物について】

朝おやつ、給食、午後おやつのうち、
1回を牛乳、2回を麦茶で提供します。

今月のフルーツ(予定)

りんご、柑橘類、バナナ など

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

*14・28日のいも煮：山形県の郷土料理。さといも、ねぎ、きのこ、お肉などを煮るお料理。

みそ味や、しょうゆ味など地域でも味付けが異なるようです。

*11月24日は「和食の日」。和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に「和食 ー日本の伝統的な食文化ー」登録されました。

旬など季節感を大事にしたり、栄養バランスも整いやすい和食。日常の食事にも積極的に取り入れていきましょう♪

