# 給食だより 11月

えびす保育園
ふちえびす保育園
ひこえびす保育園



## 魚を食べよう♪

秋冬は魚がおいしい季節です。日本は海に囲まれた国で、昔から漁業を盛んに行ってきました。しかし最近では食の洋風化がすすみ、肉を多く食べるようになったことで脂肪の摂りすぎや、カルシウム不足などの問題が指摘されています。

魚の脂には、肉の脂とは違った栄養が豊富に含まれています。肉も魚もバランスよく食べて、健康的に過ごしたいですね♪



### お魚にあるすぐれた栄養

**DHA（ドコサヘキサエン酸）**

人間の脳の細胞を作る大切な栄養です。脳の働きを活発にします。青背の魚の脂に多いとされています。

マグロ、ブリ、サバ、サンマなどに多く含まれています。

**EPA（エイコサペンタエン酸）**

血液をサラサラにして、体の中のいらない塩分を排出する働きがあります。高血圧などの生活習慣病予防にも効果的と言われています。

イワシ、サバ、サンマなどに多く含まれています。

**タウリン**

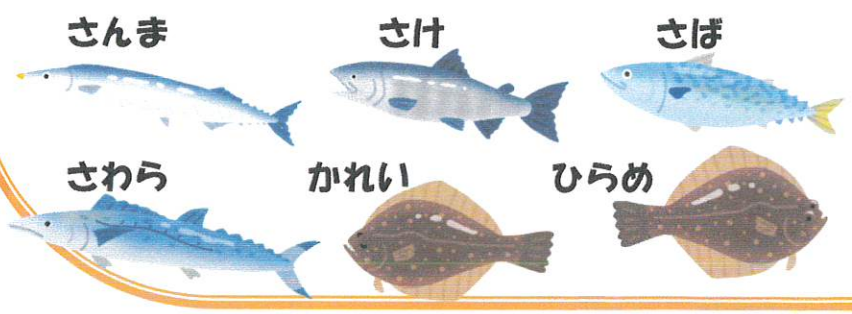
疲れをとる働きや、血管をきれいにお掃除する働きがあります。また、目を健康にたもつ働きがあります。

いか、たこ、貝、サンマなどに多く含まれています。

**カルシウム**

骨や歯が強くなり、精神が安定し、抵抗力が高まります。まるごと食べられる小魚はカルシウムを多く摂れるだけでなく、カルシウムの働きに必要なビタミンDやマグネシウムも豊富です。

### 秋冬においしい魚








株式会社プロバイダー　管理栄養士　中濱

2026年

# 11月 給食献立表

離乳初期

| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる | (その他の食品) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | おかゆ<br>煮奴<br>煮物 | | 絹ごし豆腐 | 精白米 | こまつな・にんじん | 水・だし |
| 4 | 水 | おかゆ<br>煮奴<br>煮物 | | 絹ごし豆腐 | 精白米 | にんじん・ほうれん草 | 水・だし |
| 5 | 木 | おかゆ<br>煮物<br>かぼちゃ煮 | | | 精白米 | にんじん・ブロッコリー・かぼちゃ | 水・だし |
| 6 | 金 | 煮込みうどん<br>煮魚<br>煮物 | | かれい切身 | うどん | キャベツ・にんじん | だし |
| 9 | 月 | おかゆ<br>煮魚<br>煮物 | | かれい切身 | 精白米 | にんじん・ブロッコリー | 水・だし |
| 10 | 火 | おかゆ<br>煮奴<br>煮物 | | 絹ごし豆腐 | 精白米 | にんじん・キャベツ | 水・だし |
| 11 | 水 | おかゆ<br>煮物 | | | 精白米 | ブロッコリー・はくさい | 水・だし |
| 12 | 木 | おかゆ<br>煮奴<br>煮物 | | 絹ごし豆腐 | 精白米・じゃがいも | キャベツ | 水・だし |
| 13 | 金 | おかゆ<br>煮魚<br>煮物 | | かれい切身 | 精白米 | ほうれんそう・にんじん | 水・だし |
| 14 | 土 | 煮込みうどん<br>煮魚 | | かれい切身 | うどん | はくさい・にんじん・ブロッコリー | だし |
| 16 | 月 | おかゆ<br>煮魚<br>煮物 | | かれい切身 | 精白米 | にんじん・ブロッコリー | 水・だし |
| 17 | 火 | おかゆ<br>煮奴<br>煮物 | | 絹ごし豆腐 | 精白米・じゃがいも | キャベツ | 水・だし |
| 18 | 水 | おかゆ<br>煮物<br>煮魚 | | かれい切身 | 精白米 | たまねぎ・ほうれん草 | 水・だし |
| 19 | 木 | おかゆ<br>煮魚<br>煮物 | | かれい切身 | 精白米 | にんじん・ブロッコリー | 水・だし |
| 20 | 金 | 煮込みうどん<br>煮奴<br>煮物 | | 絹ごし豆腐 | うどん | にんじん・はくさい | だし |
| 21 | 土 | おかゆ<br>煮魚<br>煮物 | | かれい切身 | 精白米 | にんじん・ブロッコリー | 水・だし |
| 24 | 火 | おかゆ<br>かぼちゃ煮<br>煮物 | | | 精白米 | かぼちゃ・ブロッコリー・にんじん | 水・だし |
| 25 | 水 | おかゆ<br>煮物<br>煮奴 | | 絹ごし豆腐 | 精白米・じゃがいも | たまねぎ | 水・だし |
| 26 | 木 | 煮込みうどん<br>煮魚<br>煮物 | | かれい切身 | うどん | にんじん・はくさい | だし |
| 27 | 金 | おかゆ<br>煮奴<br>煮物 | | 絹ごし豆腐 | 精白米 | にんじん | 水・だし |
| 28 | 土 | 雑炊<br>煮魚 | | かれい切身 | 精白米 | にんじん・ブロッコリー・たまねぎ | 水・だし |
| 30 | 月 | おかゆ<br>煮魚<br>煮物 | | かれい切身 | 精白米 | ブロッコリー・にんじん | 水・だし |

# 11月 給食献立表

2026年

離乳中後期

| 日 | 曜 | 昼　食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる | (その他の食品) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | おかゆ<br>煮奴<br>煮物<br>すまし汁 | | 絹ごし豆腐 | 精白米 | こまつな・にんじん | 水・だし・うすくちしょうゆ<br>こんぶだし・ほんだし |
| 4 | 水 | おかゆ<br>煮奴<br>煮物<br>みそ汁 | | 絹ごし豆腐・みそ | 精白米 | にんじん・ほうれん草 | 水・だし・うすくちしょうゆ<br>こんぶだし・ほんだし |
| 5 | 木 | おじや(鮭)<br>煮物<br>かぼちゃ煮 | | 鮭　骨なし切身 | 精白米 | にんじん・ブロッコリー・かぼちゃ | 水・だし・うすくちしょうゆ |
| 6 | 金 | 煮込みうどん<br>煮魚<br>煮物 | | かれい切身 | うどん | キャベツ・にんじん | だし・うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ |
| 9 | 月 | おかゆ<br>煮魚<br>煮物<br>みそ汁 | | かれい切身・みそ | 精白米 | にんじん・ブロッコリー | 水・こいくちしょうゆ・だし<br>うすくちしょうゆ・こんぶだし<br>ほんだし |
| 10 | 火 | おかゆ<br>煮奴<br>煮物<br>みそ汁 | | 絹ごし豆腐・みそ | 精白米 | にんじん・キャベツ | 水・だし・うすくちしょうゆ<br>こんぶだし・ほんだし |
| 11 | 水 | おかゆ<br>煮物<br>みそ汁 | | みそ | 精白米 | ブロッコリー・はくさい | 水・だし・うすくちしょうゆ<br>こんぶだし・ほんだし |
| 12 | 木 | おかゆ<br>煮奴<br>煮物 | | 絹ごし豆腐 | 精白米・じゃがいも | キャベツ | 水・だし・うすくちしょうゆ |
| 13 | 金 | おかゆ<br>煮魚<br>煮物 | | かれい切身 | 精白米 | ほうれんそう・にんじん | 水・こいくちしょうゆ・だし<br>うすくちしょうゆ |
| 14 | 土 | 煮込みうどん<br>煮魚 | | かれい切身 | うどん | はくさい・にんじん・ブロッコリー | だし・うすくちしょうゆ |
| 16 | 月 | おかゆ<br>煮魚<br>煮物<br>みそ汁 | | かれい切身・みそ | 精白米 | にんじん・ブロッコリー | 水・こいくちしょうゆ・だし<br>うすくちしょうゆ・こんぶだし<br>ほんだし |
| 17 | 火 | おかゆ<br>煮奴<br>煮物 | | 絹ごし豆腐 | 精白米・じゃがいも | キャベツ | 水・だし・うすくちしょうゆ |
| 18 | 水 | おかゆ<br>煮物<br>煮魚 | | かれい切身 | 精白米 | たまねぎ・ほうれん草 | 水・だし・うすくちしょうゆ |
| 19 | 木 | おかゆ<br>煮魚<br>煮物<br>みそ汁 | | かれい切身・みそ | 精白米 | にんじん・ブロッコリー | 水・こいくちしょうゆ・だし<br>うすくちしょうゆ・こんぶだし<br>ほんだし |
| 20 | 金 | 煮込みうどん<br>煮奴<br>煮物 | | 絹ごし豆腐 | うどん | にんじん・はくさい | だし・うすくちしょうゆ |
| 21 | 土 | おかゆ<br>煮魚<br>煮物<br>みそ汁 | | かれい切身・みそ | 精白米 | にんじん・ブロッコリー | 水・こいくちしょうゆ・だし<br>うすくちしょうゆ・こんぶだし<br>ほんだし |
| 24 | 火 | おじや(鮭)<br>かぼちゃ煮<br>煮物<br>みそ汁 | | 鮭　骨なし切身・みそ | 精白米 | かぼちゃ・ブロッコリー・にんじん | 水・だし・うすくちしょうゆ<br>こんぶだし・ほんだし |
| 25 | 水 | おかゆ<br>煮物<br>煮奴 | | 絹ごし豆腐 | 精白米・じゃがいも | たまねぎ | 水・だし・うすくちしょうゆ |
| 26 | 木 | 煮込みうどん<br>煮魚<br>煮物 | | かれい切身 | うどん | にんじん・はくさい | だし・うすくちしょうゆ |
| 27 | 金 | おかゆ<br>煮奴<br>煮物<br>みそ汁 | | 絹ごし豆腐・みそ | 精白米 | にんじん | 水・だし・うすくちしょうゆ<br>こんぶだし・ほんだし |
| 28 | 土 | 雑炊<br>煮魚 | | かれい切身 | 精白米 | にんじん・ブロッコリー・たまねぎ | 水・だし・うすくちしょうゆ |
| 30 | 月 | おかゆ<br>煮魚<br>煮物<br>すまし汁 | | かれい切身 | 精白米 | ブロッコリー・にんじん | 水・だし・こんぶだし・ほんだし<br>うすくちしょうゆ |

完了食

# 11月 給食献立表

2026年

| 日 | 曜 | 昼　食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる | (その他の食品) | エネルギー<br>たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | 米飯<br>カレイの煮つけ<br>小松菜の煮びたし<br>すまし汁(麩、わかめ) | ビスケット(朝)<br>牛乳(朝)<br>バナナ(3時)<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・かれい切身 | ビスケット・精白米・上白糖<br>うずまき麩 | こまつな・にんじん・カットわかめ<br>バナナ | こいくちしょうゆ・しょうが<br>本みりん・うすくちしょうゆ<br>ほんだし・こんぶだし | 408 kcal<br>20.0 g |
| 4 | 水 | 米飯<br>豚肉しょうが焼き<br>ほうれん草の磯和え<br>みそ汁(キャベツ) | みかん缶詰(朝)<br>牛乳(朝)<br>ココア蒸しパン<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・豚ロース・みそ | 精白米・上白糖<br>蒸しパンMIX粉 | たまねぎ・しょうが・インゲン<br>ほうれん草・にんじん・焼きのり<br>キャベツ・ぶなしめじ | みかん缶詰・こいくちしょうゆ<br>みりん風調味料・こんぶだし<br>ほんだし・ミルクココア | 442 kcal<br>17.4 g |
| 5 | 木 | タコライス(玄米ご飯)<br>ブロッコリーのごま和え<br>スープ(だいこん、ねぎ) | 米菓(朝)<br>牛乳(朝)<br>クリームツイスト(3時)<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 | 米菓・精白米・発芽玄米<br>いりごま・上白糖<br>クリームツイスト | たまねぎ・トマト缶詰・キャベツ<br>ブロッコリー・にんじん・大根<br>青ねぎ | ケチャップ・カレールウ<br>カレー粉・こいくちしょうゆ<br>kkコンソメ・うすくちしょうゆ | 463 kcal<br>17.1 g |
| 6 | 金 | ナポリタン<br>コールスローサラダ<br>スープ | りんご(朝)<br>牛乳(朝)<br>サブレ(3時)<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・ベーコン<br>絹ごし豆腐 | スパゲティ・マヨネーズ・サブレ | りんご・たまねぎ・にんじん<br>ぶなしめじ・青ピーマン・キャベツ<br>スイートコーン・青ねぎ | ケチャップ・kkコンソメ<br>にんにくおろし<br>うすくちしょうゆ | 394 kcal<br>13.1 g |
| 9 | 月 | 米飯<br>さばのカレームニエル<br>ブロッコリーサラダ<br>みそ汁(麩とわかめ) | ウエハース(朝)<br>牛乳(朝)<br>マカロニあべかわ(3時)<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・さば骨無切身<br>みそ・きなこ | マンナウエハース・精白米<br>薄力粉・調合油・上白糖<br>うずまき麩・マカロニ | ブロッコリー・にんじん・カットわかめ | カレー粉<br>ノンオイル青じそドレッシング<br>だし | 540 kcal<br>28.3 g |
| 10 | 火 | 木の葉丼<br>酢の物<br>みそ汁(もやし、ねぎ) | バナナ(朝)<br>牛乳(朝)<br>ビスケット(3時)<br>ミロミルク(3時) | 普通牛乳・油揚げ<br>蒸しかまぼこ・鶏卵・みそ・ミロ<br>低脂肪乳 | 精白米・上白糖・ビスケット | バナナ・しいたけ・たまねぎ<br>にんじん・キャベツ・きゅうり<br>カットわかめ・太もやし・青ねぎ | ほんだし・こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ・本みりん<br>穀物酢・こんぶだし | 448 kcal<br>16.0 g |
| 11 | 水 | 米飯<br>すき焼き風煮<br>ブロッコリーのごま和え<br>みそ汁(なめこ、わかめ) | パイン缶(朝)<br>牛乳(朝)<br>ヨーグルト(バナナ)<br>麦茶(3時) | 普通牛乳・牛バラ肉<br>焼き豆腐・みそ・ヨーグルト | 精白米・いりごま・上白糖 | はくさい・たまねぎ・しいたけ<br>インゲン・にんじん・ブロッコリー<br>なめこ・カットわかめ・バナナ | パインアップル缶詰・しらたき<br>こいくちしょうゆ・こんぶだし<br>ほんだし・麦茶 | 374 kcal<br>13.2 g |
| 12 | 木 | チキンカレーライス<br>キャベツのサラダ<br>チキンナゲット | りんご(朝)<br>牛乳(朝)<br>ポップコーン(3時)<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・鶏もも肉 | 精白米・じゃがいも<br>ごまドレッシング・ポップコーン | りんご・たまねぎ・にんじん<br>トマト缶詰・グリンピース・きゅうり<br>キャベツ | カレールウ・チキンナゲット | 480 kcal<br>17.3 g |
| 13 | 金 | 焼きそば<br>ほうれん草の中華あえ<br>オクラスープ | 米菓(朝)<br>牛乳(朝)<br>スイートポテト(3時)<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・豚ももスライス<br>鶏卵 | 米菓・蒸し中華めん・いりごま<br>さつまいも・上白糖<br>マーガリン調理用 | キャベツ・太もやし・にんじん<br>青ピーマン・ほうれん草・スイートコーン<br>オクラ・カットわかめ | お好み焼きソース・だし<br>うすくちしょうゆ | 410 kcal<br>15.0 g |
| 14 | 土 | みそ煮込みうどん<br>ブロッコリーの和えもの | ウエハース(朝)<br>牛乳(朝)<br>米菓(3時)<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ<br>みそ | マンナウエハース・うどん<br>上白糖・米菓 | はくさい・にんじん・しいたけ<br>青ねぎ・ブロッコリー | だし・うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ | 312 kcal<br>11.5 g |
| 16 | 月 | 米飯<br>白身魚のフライ<br>切り干し大根の煮物<br>みそ汁(豆腐) | ビスケット(朝)<br>牛乳(朝)<br>りんご(3時)<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・たら・油揚げ<br>ソフト豆腐・みそ | ビスケット・精白米・薄力粉<br>パン粉　乾燥・なたね油<br>上白糖 | 切干しだいこん・にんじん・青ねぎ<br>りんご | ケチャップ・だし<br>うすくちしょうゆ・本みりん<br>こんぶだし・ほんだし | 486 kcal<br>21.7 g |
| 17 | 火 | ロールパン<br>ポークビーンズ<br>キャベツのサラダ<br>卵スープ | バナナ(朝)<br>牛乳(朝)<br>米菓(3時)<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・大豆<br>豚ももスライス・鶏卵 | ロールパン・じゃがいも・米菓 | バナナ・たまねぎ・にんじん<br>グリンピース・キャベツ・きゅうり<br>青ねぎ・ぶなしめじ | ケチャップ・ウスターソース<br>ノンオイル青じそドレッシング<br>kkコンソメ | 390 kcal<br>15.7 g |
| 18 | 水 | 米飯<br>タンドリーチキン<br>ほうれん草のツナあえ<br>スープ(たまねぎ、しめじ) | みかん缶詰(朝)<br>牛乳(朝)<br>ふかし芋(3時)<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・鶏もも肉<br>ヨーグルト<br>ライトツナ油漬フレーク | 精白米・上白糖・さつまいも | ほうれん草・にんじん・たまねぎ<br>ぶなしめじ | みかん缶詰・ケチャップ<br>カレー粉・こいくちしょうゆ<br>kkコンソメ・うすくちしょうゆ | 446 kcal<br>20.8 g |
| 19 | 木 | 米飯<br>肉じゃが<br>ブロッコリーのあえもの<br>みそ汁(麩、わかめ) | 米菓(朝)<br>牛乳(朝)<br>シュガートースト<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・牛モモスライス<br>みそ | 米菓・精白米・じゃがいも<br>上白糖・うずまき麩・食パン<br>有塩バター | にんじん・たまねぎ・しいたけ<br>インゲン・ブロッコリー・カットわかめ | しらたき・こいくちしょうゆ<br>こんぶだし・ほんだし | 458 kcal<br>17.2 g |
| 20 | 金 | あんかけうどん<br>白菜のごまあえ<br>煮奴 | りんご(朝)<br>牛乳(朝)<br>サブレ(3時)<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・豚ももスライス<br>油揚げ・絹ごし豆腐・花かつお | うどん・かたくり粉・いりごま<br>サブレ | りんご・にんじん・たまねぎ<br>ほうれん草・はくさい | うすくちしょうゆ・ほんだし<br>本みりん・こいくちしょうゆ | 397 kcal<br>15.5 g |
| 21 | 土 | 牛丼<br>みそ汁(なめこ、わかめ) | ビスケット(朝)<br>牛乳(朝)<br>米菓(3時)<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・牛バラ肉・みそ | ビスケット・精白米・上白糖<br>米菓 | たまねぎ・しょうが・なめこ<br>カットわかめ | 本みりん・うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ・料理酒<br>こんぶだし・ほんだし | 483 kcal<br>13.5 g |
| 24 | 火 | 米飯<br>鮭の塩焼き<br>ブロッコリーのごま和え<br>みそ汁(なめこ、わかめ) | ウエハース(朝)<br>牛乳(朝)<br>ビスケット(3時)<br>ミロミルク(3時) | 普通牛乳・鮭　骨なし切身<br>みそ・ミロ・低脂肪乳 | マンナウエハース・精白米<br>いりごま・上白糖・ビスケット | ブロッコリー・にんじん・なめこ<br>カットわかめ | こいくちしょうゆ・こんぶだし<br>ほんだし | 442 kcal<br>22.9 g |
| 25 | 水 | 【お誕生日メニュー】<br>米飯<br>チキンカツ<br>ポテトサラダ<br>オニオンスープ<br>ヤクルト | パイン缶(朝)<br>牛乳(朝)<br>オレンジゼリー<br>麦茶(3時) | 普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵<br>ヤクルト・ゼラチン<br>ホイップクリーム | 精白米・薄力粉・パン粉　乾燥<br>調合油・じゃがいも<br>マヨネーズ | にんじん・グリンピース<br>スイートコーン・たまねぎ・パセリ<br>オレンジジュース | パインアップル缶詰・こしょう<br>ケチャップ・kkコンソメ<br>うすくちしょうゆ・みかん缶詰<br>麦茶 | 481 kcal<br>14.9 g |
| 26 | 木 | きつねうどん<br>かぼちゃのそぼろあんかけ<br>白菜のおかか和え | 米菓(朝)<br>牛乳(朝)<br>さつまいも蒸しパン<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・油揚げ<br>蒸しかまぼこ・鶏ひき肉<br>花かつお | 米菓・うどん・上白糖<br>かたくり粉・蒸しパンMIX粉<br>さつまいも | 青ねぎ・かぼちゃ・はくさい<br>にんじん | ほんだし・うすくちしょうゆ<br>みりん風調味料<br>こいくちしょうゆ・本みりん | 377 kcal<br>13.7 g |
| 27 | 金 | 豚丼(玄米ご飯)<br>ほうれん草の磯和え<br>実だくさん汁 | りんご(朝)<br>牛乳(朝)<br>パイ菓子<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・豚ももスライス<br>みそ | 精白米・発芽玄米・上白糖<br>さといも・パフパイ | りんご・たまねぎ・にんじん・しょうが<br>ほうれん草・焼きのり・大根<br>はくさい・ぶなしめじ・ごぼう・青ねぎ | 本みりん・うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ・だし | 447 kcal<br>16.3 g |
| 28 | 土 | 和風スパゲティ<br>スープ(人参、キャベツ) | ウエハース(朝)<br>牛乳(朝)<br>米菓(3時)<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・ベーコン | マンナウエハース・スパゲティ<br>米菓 | たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ<br>にんじん・キャベツ | ほんだし・こんぶだし<br>こいくちしょうゆ<br>にんにくおろし・kkコンソメ<br>うすくちしょうゆ | 364 kcal<br>12.2 g |
| 30 | 月 | 米飯<br>西京焼き<br>ひじき煮<br>すまし汁(豆腐、ねぎ) | ビスケット(朝)<br>牛乳(朝)<br>フレンチトースト<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・かれい切身・みそ<br>油揚げ・大豆・絹ごし豆腐<br>鶏卵 | ビスケット・精白米・上白糖<br>なたね油・食パン | ほしひじき・にんじん・青ねぎ | 本みりん・こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ・こんぶだし<br>ほんだし | 460 kcal<br>24.6 g |

## ☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

| エネルギー | たんぱく質 | 脂　質 | 炭水化物 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 437 kcal | 18.1 g | 13.1 g | 66.3 g | 311 mg | 1.8 mg | 167 μg | 0.28 mg | 0.43 mg | 24 mg |

2026年

# 11月 給食献立表

3歳以上児

| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる | (その他の食品) | エネルギー<br>たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | 米飯<br>カレイの煮つけ<br>小松菜の煮びたし<br>すまし汁(麩、わかめ) | バナナ(3時)<br>牛乳(3時) | かれい切身・普通牛乳 | 精白米・上白糖・うずまき麩 | こまつな・にんじん・カットわかめ<br>バナナ | こいくちしょうゆ・しょうが<br>本みりん・うすくちしょうゆ<br>ほんだし・こんぶだし | 415 kcal<br>22.9 g |
| 4 | 水 | 米飯<br>豚肉しょうが焼き<br>ほうれん草の磯和え<br>みそ汁(キャベツ) | ココア蒸しパン<br>牛乳(3時) | 豚ロース・みそ・普通牛乳 | 精白米・上白糖<br>蒸しパンMIX粉 | たまねぎ・しょうが・インゲン<br>ほうれん草・にんじん・焼きのり<br>キャベツ・ぶなしめじ | こいくちしょうゆ<br>みりん風調味料・こんぶだし<br>ほんだし・ミルクココア | 504 kcal<br>20.9 g |
| 5 | 木 | タコライス(玄米ご飯)<br>ブロッコリーのごま和え<br>スープ(だいこん、ねぎ) | クリームツイスト(3時)<br>牛乳(3時) | 牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳 | 精白米・発芽玄米・いりごま<br>上白糖・クリームツイスト | たまねぎ・トマト缶詰・キャベツ<br>ブロッコリー・にんじん・大根<br>青ねぎ | ケチャップ・カレールウ<br>カレー粉・こいくちしょうゆ<br>kkコンソメ・うすくちしょうゆ | 514 kcal<br>19.9 g |
| 6 | 金 | ナポリタン<br>コールスローサラダ<br>スープ | サブレ(3時)<br>牛乳(3時) | ベーコン・絹ごし豆腐<br>普通牛乳 | スパゲティ・マヨネーズ・サブレ | たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ<br>青ピーマン・キャベツ・スイートコーン<br>青ねぎ | ケチャップ・kkコンソメ<br>にんにくおろし<br>うすくちしょうゆ | 450 kcal<br>15.4 g |
| 9 | 月 | 米飯<br>さばのカレームニエル<br>ブロッコリーサラダ<br>みそ汁(麩とわかめ) | マカロニあべかわ(3時)<br>牛乳(3時) | さば骨無切身・みそ・きなこ<br>普通牛乳 | 精白米・薄力粉・調合油<br>上白糖・うずまき麩・マカロニ | ブロッコリー・にんじん・カットわかめ | カレー粉<br>ノンオイル青じそドレッシング<br>だし | 614 kcal<br>34.1 g |
| 10 | 火 | 木の葉丼<br>酢の物<br>みそ汁(もやし、ねぎ) | ビスケット(3時)<br>ミロミルク(3時) | 油揚げ・蒸しかまぼこ・鶏卵<br>みそ・ミロ・低脂肪乳 | 精白米・上白糖・ビスケット | しいたけ・たまねぎ・にんじん<br>キャベツ・きゅうり・カットわかめ<br>太もやし・青ねぎ | ほんだし・こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ・本みりん<br>穀物酢・こんぶだし | 474 kcal<br>18.7 g |
| 11 | 水 | 米飯<br>すき焼き風煮<br>ブロッコリーのごま和え<br>みそ汁(なめこ、わかめ) | ヨーグルト(バナナ)<br>麦茶(3時) | 牛バラ肉・焼き豆腐・みそ<br>ヨーグルト | 精白米・いりごま・上白糖 | はくさい・たまねぎ・しいたけ<br>インゲン・にんじん・ブロッコリー<br>なめこ・カットわかめ・バナナ | しらたき・こいくちしょうゆ<br>こんぶだし・ほんだし・麦茶 | 387 kcal<br>13.5 g |
| 12 | 木 | チキンカレーライス<br>キャベツのサラダ<br>チキンナゲット | ポップコーン(3時)<br>牛乳(3時) | 鶏もも肉・普通牛乳 | 精白米・じゃがいも<br>ごまドレッシング・ポップコーン | たまねぎ・にんじん・トマト缶詰<br>グリンピース・きゅうり・キャベツ | カレールウ・チキンナゲット | 556 kcal<br>21.1 g |
| 13 | 金 | 焼きそば<br>ほうれん草の中華あえ<br>オクラスープ | スイートポテト(3時)<br>牛乳(3時) | 豚ももスライス・鶏卵<br>普通牛乳 | 蒸し中華めん・いりごま<br>さつまいも・上白糖<br>マーガリン調理用 | キャベツ・太もやし・にんじん<br>青ピーマン・ほうれん草・スイートコーン<br>オクラ・カットわかめ | お好み焼きソース・だし<br>うすくちしょうゆ | 451 kcal<br>17.5 g |
| 14 | 土 | みそ煮込みうどん<br>ブロッコリーの和えもの | 米菓(3時)<br>牛乳(3時) | 鶏もも肉・油揚げ・みそ<br>普通牛乳 | うどん・上白糖・米菓 | はくさい・にんじん・しいたけ<br>青ねぎ・ブロッコリー | だし・うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ | 328 kcal<br>13.2 g |
| 16 | 月 | 米飯<br>白身魚のフライ<br>切り干し大根の煮物<br>みそ汁(豆腐) | りんご(3時)<br>牛乳(3時) | たら・油揚げ・ソフト豆腐・みそ<br>普通牛乳 | 精白米・薄力粉・パン粉 乾燥<br>なたね油・上白糖 | 切干しだいこん・にんじん・青ねぎ<br>りんご | ケチャップ・だし<br>うすくちしょうゆ・本みりん<br>こんぶだし・ほんだし | 512 kcal<br>25.1 g |
| 17 | 火 | ロールパン<br>ポークビーンズ<br>キャベツのサラダ<br>卵スープ | 米菓(3時)<br>牛乳(3時) | 大豆・豚ももスライス・鶏卵<br>普通牛乳 | ロールパン・じゃがいも・米菓 | たまねぎ・にんじん・グリンピース<br>キャベツ・きゅうり・青ねぎ<br>ぶなしめじ | ケチャップ・ウスターソース<br>ノンオイル青じそドレッシング<br>kkコンソメ | 415 kcal<br>18.3 g |
| 18 | 水 | 米飯<br>タンドリーチキン<br>ほうれん草のツナあえ<br>スープ(たまねぎ、しめじ) | ふかし芋(3時)<br>牛乳(3時) | 鶏もも肉・ヨーグルト<br>ライトツナ油漬フレーク<br>普通牛乳 | 精白米・上白糖・さつまいも | ほうれん草・にんじん・たまねぎ<br>ぶなしめじ | ケチャップ・カレー粉<br>こいくちしょうゆ・kkコンソメ<br>うすくちしょうゆ | 508 kcal<br>24.9 g |
| 19 | 木 | 米飯<br>肉じゃが<br>ブロッコリーのあえもの<br>みそ汁(麩、わかめ) | シュガートースト<br>牛乳(3時) | 牛モモスライス・みそ<br>普通牛乳 | 精白米・じゃがいも・上白糖<br>うずまき麩・食パン<br>有塩バター | にんじん・たまねぎ・しいたけ<br>インゲン・ブロッコリー・カットわかめ | しらたき・こいくちしょうゆ<br>こんぶだし・ほんだし | 511 kcal<br>20.2 g |
| 20 | 金 | あんかけうどん<br>白菜のごまあえ<br>煮奴 | サブレ(3時)<br>牛乳(3時) | 豚ももスライス・油揚げ<br>絹ごし豆腐・花かつお<br>普通牛乳 | うどん・かたくり粉・いりごま<br>サブレ | にんじん・たまねぎ・ほうれん草<br>はくさい | うすくちしょうゆ・ほんだし<br>本みりん・こいくちしょうゆ | 452 kcal<br>18.8 g |
| 21 | 土 | 牛丼<br>みそ汁(なめこ、わかめ) | 米菓(3時)<br>牛乳(3時) | 牛バラ肉・みそ・普通牛乳 | 精白米・上白糖・米菓 | たまねぎ・しょうが・なめこ<br>カットわかめ | 本みりん・うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ・料理酒<br>こんぶだし・ほんだし | 508 kcal<br>14.7 g |
| 24 | 火 | 米飯<br>鮭の塩焼き<br>ブロッコリーのごま和え<br>みそ汁(なめこ、わかめ) | ビスケット(3時)<br>ミロミルク(3時) | 鮭 骨なし切身・みそ・ミロ<br>低脂肪乳 | 精白米・いりごま・上白糖<br>ビスケット | ブロッコリー・にんじん・なめこ<br>カットわかめ | こいくちしょうゆ・こんぶだし<br>ほんだし | 473 kcal<br>27.4 g |
| 25 | 水 | 【お誕生日メニュー】<br>米飯<br>チキンカツ<br>ポテトサラダ<br>オニオンスープ<br>ヤクルト | オレンジゼリー<br>麦茶(3時) | 鶏もも肉・鶏卵・ヤクルト<br>ゼラチン・ホイップクリーム | 精白米・薄力粉・パン粉 乾燥<br>調合油・じゃがいも<br>マヨネーズ | にんじん・グリンピース<br>スイートコーン・たまねぎ・パセリ<br>オレンジジュース | こしょう・kkコンソメ<br>うすくちしょうゆ・みかん缶詰<br>麦茶 | 511 kcal<br>15.6 g |
| 26 | 木 | きつねうどん<br>かぼちゃのそぼろあんかけ<br>白菜のおかか和え | さつまいも蒸しパン<br>牛乳(3時) | 油揚げ・蒸しかまぼこ<br>鶏ひき肉・花かつお<br>普通牛乳 | うどん・上白糖・かたくり粉<br>蒸しパンMIX粉・さつまいも | 青ねぎ・かぼちゃ・はくさい<br>にんじん | ほんだし・うすくちしょうゆ<br>みりん風調味料<br>こいくちしょうゆ・本みりん | 410 kcal<br>15.9 g |
| 27 | 金 | 豚丼(玄米ご飯)<br>ほうれん草の磯和え<br>実だくさん汁 | パイ菓子<br>牛乳(3時) | 豚ももスライス・みそ<br>普通牛乳 | 精白米・めし・上白糖・さといも<br>パフパイ | たまねぎ・にんじん・しょうが<br>ほうれん草・焼きのり・大根<br>はくさい・ぶなしめじ・ごぼう・青ねぎ | 本みりん・うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ・だし | 505 kcal<br>19.3 g |
| 28 | 土 | 和風スパゲティ<br>スープ(人参、キャベツ) | 米菓(3時)<br>牛乳(3時) | ベーコン・普通牛乳 | スパゲティ・米菓 | たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ<br>にんじん・キャベツ | ほんだし・こんぶだし<br>こいくちしょうゆ<br>にんにくおろし・kkコンソメ<br>うすくちしょうゆ | 390 kcal<br>14.1 g |
| 30 | 月 | 米飯<br>西京焼き<br>ひじき煮<br>すまし汁(豆腐、ねぎ) | フレンチトースト<br>牛乳(3時) | かれい切身・みそ・油揚げ<br>大豆・絹ごし豆腐・鶏卵<br>普通牛乳 | 精白米・上白糖・なたね油<br>食パン | ほしひじき・にんじん・青ねぎ | 本みりん・こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ・こんぶだし<br>ほんだし | 480 kcal<br>28.7 g |

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 480 kcal | 21.3 g | 14.4 g | 71.1 g | 285 mg | 2.0 mg | 193 μg | 0.28 mg | 0.43 mg | 27 mg |

2026年

# 11月 給食献立表

3歳未満児

| 日 | 曜 | 昼　食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる | (その他の食品) | エネルギー<br>たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | 米飯<br>カレイの煮つけ<br>小松菜の煮びたし<br>すまし汁(麩、わかめ) | ビスケット(朝)<br>牛乳(朝)<br>バナナ(3時)<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・かれい切身 | ビスケット・精白米・上白糖<br>うずまき麩 | こまつな・にんじん・カットわかめ<br>バナナ | こいくちしょうゆ・しょうが<br>本みりん・うすくちしょうゆ<br>ほんだし・こんぶだし | 408 kcal<br>20.0 g |
| 4 | 水 | 米飯<br>豚肉しょうが焼き<br>ほうれん草の磯和え<br>みそ汁(キャベツ) | みかん缶詰(朝)<br>牛乳(朝)<br>ココア蒸しパン<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・豚ロース・みそ | 精白米・上白糖<br>蒸しパンMIX粉 | たまねぎ・しょうが・インゲン<br>ほうれん草・にんじん・焼きのり<br>キャベツ・ぶなしめじ | みかん缶詰・こいくちしょうゆ<br>みりん風調味料・こんぶだし<br>ほんだし・ミルクココア | 442 kcal<br>17.4 g |
| 5 | 木 | タコライス(玄米ご飯)<br>ブロッコリーのごま和え<br>スープ(だいこん、ねぎ) | 米菓(朝)<br>牛乳(朝)<br>クリームツイスト(3時)<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 | 米菓・精白米・発芽玄米<br>いりごま・上白糖<br>クリームツイスト | たまねぎ・トマト缶詰・キャベツ<br>ブロッコリー・にんじん・大根<br>青ねぎ | ケチャップ・カレールウ<br>カレー粉・こいくちしょうゆ<br>kkコンソメ・うすくちしょうゆ | 463 kcal<br>17.1 g |
| 6 | 金 | ナポリタン<br>コールスローサラダ<br>スープ | りんご(朝)<br>牛乳(朝)<br>サブレ(3時)<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・ベーコン<br>絹ごし豆腐 | スパゲティ・マヨネーズ・サブレ | りんご・たまねぎ・にんじん<br>ぶなしめじ・青ピーマン・キャベツ<br>スイートコーン・青ねぎ | ケチャップ・kkコンソメ<br>にんにくおろし<br>うすくちしょうゆ | 394 kcal<br>13.1 g |
| 9 | 月 | 米飯<br>さばのカレームニエル<br>ブロッコリーサラダ<br>みそ汁(麩とわかめ) | ウエハース(朝)<br>牛乳(朝)<br>マカロニあべかわ(3時)<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・さば骨無切身<br>みそ・きなこ | マンナウエハース・精白米<br>薄力粉・調合油・上白糖<br>うずまき麩・マカロニ | ブロッコリー・にんじん・カットわかめ | カレー粉<br>ノンオイル青じそドレッシング<br>だし | 540 kcal<br>28.3 g |
| 10 | 火 | 木の葉丼<br>酢の物<br>みそ汁(もやし、ねぎ) | バナナ(朝)<br>牛乳(朝)<br>ビスケット(3時)<br>ミロミルク(3時) | 普通牛乳・油揚げ<br>蒸しかまぼこ・鶏卵・みそ・ミロ<br>低脂肪乳 | 精白米・上白糖・ビスケット | バナナ・しいたけ・たまねぎ<br>にんじん・キャベツ・きゅうり<br>カットわかめ・太もやし・青ねぎ | ほんだし・こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ・本みりん<br>穀物酢・こんぶだし | 448 kcal<br>16.0 g |
| 11 | 水 | 米飯<br>すき焼き風煮<br>ブロッコリーのごま和え<br>みそ汁(なめこ、わかめ) | パイン缶(朝)<br>牛乳(朝)<br>ヨーグルト(バナナ)<br>麦茶(3時) | 普通牛乳・牛バラ肉<br>焼き豆腐・みそ・ヨーグルト | 精白米・いりごま・上白糖 | はくさい・たまねぎ・しいたけ<br>インゲン・にんじん・ブロッコリー<br>なめこ・カットわかめ・バナナ | パインアップル缶詰・しらたき<br>こいくちしょうゆ・こんぶだし<br>ほんだし・麦茶 | 374 kcal<br>13.2 g |
| 12 | 木 | チキンカレーライス<br>キャベツのサラダ<br>チキンナゲット | りんご(朝)<br>牛乳(朝)<br>ポップコーン(3時)<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・鶏もも肉 | 精白米・じゃがいも<br>ごまドレッシング・ポップコーン | りんご・たまねぎ・にんじん<br>トマト缶詰・グリンピース・きゅうり<br>キャベツ | カレールウ・チキンナゲット | 480 kcal<br>17.3 g |
| 13 | 金 | 焼きそば<br>ほうれん草の中華あえ<br>オクラスープ | 米菓(朝)<br>牛乳(朝)<br>スイートポテト(3時)<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・豚ももスライス<br>鶏卵 | 米菓・蒸し中華めん・いりごま<br>さつまいも・上白糖<br>マーガリン調理用 | キャベツ・太もやし・にんじん<br>青ピーマン・ほうれん草・スイートコーン<br>オクラ・カットわかめ | お好み焼きソース・だし<br>うすくちしょうゆ | 410 kcal<br>15.0 g |
| 14 | 土 | みそ煮込みうどん<br>ブロッコリーの和えもの | ウエハース(朝)<br>牛乳(朝)<br>米菓(3時)<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ<br>みそ | マンナウエハース・うどん<br>上白糖・米菓 | はくさい・にんじん・しいたけ<br>青ねぎ・ブロッコリー | だし・うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ | 312 kcal<br>11.5 g |
| 16 | 月 | 米飯<br>白身魚のフライ<br>切り干し大根の煮物<br>みそ汁(豆腐) | ビスケット(朝)<br>牛乳(朝)<br>りんご(3時)<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・たら・油揚げ<br>ソフト豆腐・みそ | ビスケット・精白米・薄力粉<br>パン粉 乾燥・なたね油<br>上白糖 | 切干しだいこん・にんじん・青ねぎ<br>りんご | ケチャップ・だし<br>うすくちしょうゆ・本みりん<br>こんぶだし・ほんだし | 486 kcal<br>21.7 g |
| 17 | 火 | ロールパン<br>ポークビーンズ<br>キャベツのサラダ<br>卵スープ | バナナ(朝)<br>牛乳(朝)<br>米菓(3時)<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・大豆<br>豚ももスライス・鶏卵 | ロールパン・じゃがいも・米菓 | バナナ・たまねぎ・にんじん<br>グリンピース・キャベツ・きゅうり<br>青ねぎ・ぶなしめじ | ケチャップ・ウスターソース<br>ノンオイル青じそドレッシング<br>kkコンソメ | 390 kcal<br>15.7 g |
| 18 | 水 | 米飯<br>タンドリーチキン<br>ほうれん草のツナあえ<br>スープ(たまねぎ、しめじ) | みかん缶詰(朝)<br>牛乳(朝)<br>ふかし芋(3時)<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・鶏もも肉<br>ヨーグルト<br>ライトツナ油漬フレーク | 精白米・上白糖・さつまいも | ほうれん草・にんじん・たまねぎ<br>ぶなしめじ | みかん缶詰・ケチャップ<br>カレー粉・こいくちしょうゆ<br>kkコンソメ・うすくちしょうゆ | 446 kcal<br>20.8 g |
| 19 | 木 | 米飯<br>肉じゃが<br>ブロッコリーのあえもの<br>みそ汁(麩、わかめ) | 米菓(朝)<br>牛乳(朝)<br>シュガートースト<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・牛モモスライス<br>みそ | 米菓・精白米・じゃがいも<br>上白糖・うずまき麩・食パン<br>有塩バター | にんじん・たまねぎ・しいたけ<br>インゲン・ブロッコリー・カットわかめ | しらたき・こいくちしょうゆ<br>こんぶだし・ほんだし | 458 kcal<br>17.2 g |
| 20 | 金 | あんかけうどん<br>白菜のごまあえ<br>煮奴 | りんご(朝)<br>牛乳(朝)<br>サブレ(3時)<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・豚ももスライス<br>油揚げ・絹ごし豆腐・花かつお | うどん・かたくり粉・いりごま<br>サブレ | りんご・にんじん・たまねぎ<br>ほうれん草・はくさい | うすくちしょうゆ・ほんだし<br>本みりん・こいくちしょうゆ | 397 kcal<br>15.5 g |
| 21 | 土 | 牛丼<br>みそ汁(なめこ、わかめ) | ビスケット(朝)<br>牛乳(朝)<br>米菓(3時)<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・牛バラ肉・みそ | ビスケット・精白米・上白糖<br>米菓 | たまねぎ・しょうが・なめこ<br>カットわかめ | 本みりん・うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ・料理酒<br>こんぶだし・ほんだし | 483 kcal<br>13.5 g |
| 24 | 火 | 米飯<br>鮭の塩焼き<br>ブロッコリーのごま和え<br>みそ汁(なめこ、わかめ) | ウエハース(朝)<br>牛乳(朝)<br>ビスケット(3時)<br>ミロミルク(3時) | 普通牛乳・鮭 骨なし切身<br>みそ・ミロ・低脂肪乳 | マンナウエハース・精白米<br>いりごま・上白糖・ビスケット | ブロッコリー・にんじん・なめこ<br>カットわかめ | こいくちしょうゆ・こんぶだし<br>ほんだし | 442 kcal<br>22.9 g |
| 25 | 水 | 【お誕生日メニュー】<br>米飯<br>チキンカツ<br>ポテトサラダ<br>オニオンスープ<br>ヤクルト | パイン缶(朝)<br>牛乳(朝)<br>オレンジゼリー<br>麦茶(3時) | 普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵<br>ヤクルト・ゼラチン<br>ホイップクリーム | 精白米・薄力粉・パン粉 乾燥<br>調合油・じゃがいも<br>マヨネーズ | にんじん・グリンピース<br>スイートコーン・たまねぎ・パセリ<br>オレンジジュース | パインアップル缶詰・こしょう<br>ケチャップ・kkコンソメ<br>うすくちしょうゆ・みかん缶詰<br>麦茶 | 481 kcal<br>14.9 g |
| 26 | 木 | きつねうどん<br>かぼちゃのそぼろあんかけ<br>白菜のおかか和え | 米菓(朝)<br>牛乳(朝)<br>さつまいも蒸しパン<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・油揚げ<br>蒸しかまぼこ・鶏ひき肉<br>花かつお | 米菓・うどん・上白糖<br>かたくり粉・蒸しパンMIX粉<br>さつまいも | 青ねぎ・かぼちゃ・はくさい<br>にんじん | ほんだし・うすくちしょうゆ<br>みりん風調味料<br>こいくちしょうゆ・本みりん | 377 kcal<br>13.7 g |
| 27 | 金 | 豚丼(玄米ご飯)<br>ほうれん草の磯和え<br>実だくさん汁 | りんご(朝)<br>牛乳(朝)<br>パイ菓子<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・豚ももスライス<br>みそ | 精白米・発芽玄米・上白糖<br>さといも・パフパイ | りんご・たまねぎ・にんじん・しょうが<br>ほうれん草・焼きのり・大根<br>はくさい・ぶなしめじ・ごぼう・青ねぎ | 本みりん・うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ・だし | 447 kcal<br>16.3 g |
| 28 | 土 | 和風スパゲティ<br>スープ(人参、キャベツ) | ウエハース(朝)<br>牛乳(朝)<br>米菓(3時)<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・ベーコン | マンナウエハース・スパゲティ<br>米菓 | たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ<br>にんじん・キャベツ | ほんだし・こんぶだし<br>こいくちしょうゆ<br>にんにくおろし・kkコンソメ<br>うすくちしょうゆ | 364 kcal<br>12.2 g |
| 30 | 月 | 米飯<br>西京焼き<br>ひじき煮<br>すまし汁(豆腐、ねぎ) | ビスケット(朝)<br>牛乳(朝)<br>フレンチトースト<br>牛乳(3時) | 普通牛乳・かれい切身・みそ<br>油揚げ・大豆・絹ごし豆腐<br>鶏卵 | ビスケット・精白米・上白糖<br>なたね油・食パン | ほしひじき・にんじん・青ねぎ | 本みりん・こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ・こんぶだし<br>ほんだし | 460 kcal<br>24.6 g |

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

| エネルギー | たんぱく質 | 脂　質 | 炭水化物 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 437 kcal | 18.1 g | 13.1 g | 66.3 g | 311 mg | 1.8 mg | 167 μg | 0.28 mg | 0.43 mg | 24 mg |