



# 11月給食献立予定表

キッズ	昼食		3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	身体の調子を整えるもの			午前	午後
1	月	ご飯 鮭とかぶの豆乳煮 チンゲン菜と人参の醤油炒め みそ汁 フルーツ (りんご)	ご飯・バター・小麦粉・油	鮭・豆乳・味噌・油揚げ	インゲン・かぶ・グリーンピース・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・人参	298 kcal 13.6 g 6.2 g 45.5 g 0.8 g	乳・小麦	牛乳・クッキー	麦茶 おにぎり
2	火	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ トマトとワカメのサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉・味噌	トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	289 kcal 10.9 g 8 g 41.6 g 0.7 g	小麦	麦茶・せんべい	麦茶 チーズ
3	水	納豆ごはん 豚肉とかぼちゃの甘辛炒め ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉・納豆・味噌	かぼちゃ・しめじ・ピーマン・ほうれん草・もやし・人参	302 kcal 13.5 g 7.8 g 43.5 g 0.7 g	小麦	麦茶・ビスケット	麦茶 ゼリー
4	木	ひじきご飯 白糸タラの蒲焼風 具だくさん汁 フルーツ (オレンジ)	ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・かぶ・キャベツ・ひじき・人参・生姜・長ねぎ	277 kcal 11.5 g 5.7 g 44 g 0.6 g	小麦	牛乳・クッキー	麦茶 おにぎり
5	金	ご飯 チキンのパン粉焼き ほうれん草のしらす煮 みそ汁	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・鶏肉・味噌	なす・ほうれん草・人参・水菜・白菜	299 kcal 12.6 g 9.1 g 39.6 g 0.7 g	小麦	麦茶・せんべい	麦茶 おやき
8	月	カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ (オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	豚肉	インゲン・オレンジ・きゅうり・なす・パプリカ黄・玉ねぎ・人参	301 kcal 8.8 g 5.5 g 52.7 g 1 g	小麦	牛乳・ビスケット	麦茶 おやき
9	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 フルーツ (柿)	ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	スケソウタラ・鶏肉・味噌	キャベツ・チンゲン菜・ワカメ・柿・人参	274 kcal 12.3 g 6 g 41.2 g 0.8 g	小麦	麦茶・クッキー	麦茶 ホットケーキ
10	水	けんちんうどん かぼちゃのそぼろあん フルーツ (バナナ)	うどん・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉	かぶ・かぼちゃ・グリーンピース・ごぼう・バナナ・人参・長ねぎ	252 kcal 10.3 g 7 g 37.6 g 0.8 g	小麦	麦茶・せんべい	麦茶 牛乳寒天
11	木	ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 フルーツ (りんご)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	鮭・味噌・油揚げ	パプリカ黄・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	275 kcal 11.4 g 6.9 g 40.6 g 0.7 g	小麦	牛乳・ビスケット	麦茶 そうめん
12	金	●花ちらし寿司 ●にっこりハンバーグ すまし汁	ご飯・ソーメン・パン粉・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉・豆腐・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・もやし・玉ねぎ・人参	299 kcal 10.7 g 7.8 g 44.1 g 0.8 g	小麦	麦茶・クッキー	カルピス おにぎり
15	月	ご飯 鮭とかぶの豆乳煮 チンゲン菜と人参の醤油炒め みそ汁 フルーツ (りんご)	ご飯・バター・小麦粉・油	鮭・豆乳・味噌・油揚げ	インゲン・かぶ・グリーンピース・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・人参	298 kcal 13.6 g 6.2 g 45.5 g 0.8 g	乳・小麦	牛乳・ビスケット	麦茶 プリン
16	火	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ トマトとワカメのサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉・味噌	トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	289 kcal 10.9 g 8 g 41.6 g 0.7 g	小麦	麦茶・せんべい	麦茶 チーズ
17	水	納豆ごはん 豚肉とかぼちゃの甘辛炒め ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉・納豆・味噌	かぼちゃ・しめじ・ピーマン・ほうれん草・もやし・人参	302 kcal 13.5 g 7.8 g 43.5 g 0.7 g	小麦	牛乳・クッキー	麦茶 蒸しパン
18	木	ひじきご飯 白糸タラの蒲焼風 ●いものこ汁 フルーツ (オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油・里芋	シロイトタラ・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・ひじき・人参・生姜・長ねぎ・舞茸	276 kcal 11.8 g 5.8 g 43.3 g 0.6 g	小麦	麦茶・ビスケット	麦茶 おやき

# 11月給食献立予定表

キッズ	昼食		3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	身体の調子を整えるもの			午前	午後
19	金	ご飯 チキンのパン粉焼き ほうれん草のしらす煮 みそ汁	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・鶏肉・味噌	なす・ほうれん草・人参・水菜・白菜	299 kcal 12.6 g 9.1 g 39.6 g 0.7 g	小麦	麦茶・せんべい	麦茶 フルーチェ
22	月	カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ (オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	豚肉	インゲン・オレンジ・きゅうり・なす・パプリカ黄・玉ねぎ・人参	301 kcal 8.8 g 5.5 g 52.7 g 1 g	小麦	麦茶・ビスケット	麦茶 おやき
23	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 フルーツ (柿)	ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	スケソウタラ・鶏肉・味噌	キャベツ・チンゲン菜・ワカメ・柿・人参	274 kcal 12.3 g 6 g 41.2 g 0.8 g	小麦	牛乳・ビスケット	麦茶 うどん
24	水	けんちんうどん かぼちゃのそぼろあん フルーツ (オレンジ)	うどん・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉	オレンジ・かぶ・かぼちゃ・グリーンピース・ごぼう・人参・長ねぎ	248 kcal 10 g 6.7 g 37.5 g 0.8 g	小麦	牛乳・ビスケット	麦茶 パンケーキ
25	木	ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 フルーツ (りんご)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	鮭・味噌・油揚げ	パプリカ黄・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	275 kcal 11.4 g 6.9 g 40.6 g 0.7 g	小麦	麦茶・せんべい	麦茶 牛乳寒天
26	金	ご飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ すまし汁	ご飯・ソーメン・パン粉・砂糖・油	鶏肉・豆腐	カットマトパック・キャベツ・きゅうり・コーン・パセリ・もやし・玉ねぎ・人参	316 kcal 11.3 g 9.2 g 45.4 g 0.7 g	小麦	麦茶・クッキー	麦茶 おにぎり
29	月	ご飯 鮭とかぶの豆乳煮 チンゲン菜と人参の醤油炒め みそ汁 フルーツ (りんご)	ご飯・バター・小麦粉・油	鮭・豆乳・味噌・油揚げ	インゲン・かぶ・グリーンピース・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・人参	298 kcal 13.6 g 6.2 g 45.5 g 0.8 g	乳・小麦	牛乳・ビスケット	麦茶 フルーチェ
30	火	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ トマトとワカメのサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉・味噌	トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	289 kcal 10.9 g 8 g 41.6 g 0.7 g	小麦	麦茶・クッキー	カルピス おにぎり

年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				
	エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	290	11.9	7.1	43.4	0.8

※都合により、献立を変更する場合がございます。  
 ※本工場では小麦・乳を使用しております。  
 ※本商品製造工場では、小麦・乳・卵・えび・落花生を含む製品を製造しています。

## リトルキッズお楽しみメニュー

毎月、通常の献立に加えお楽しみメニューが4種類あります。  
 給食の発注は週毎にしており週の作業を考慮し対応できそうな時に変更しています。  
 なるべく4種類すべて提供できるよう心がけており、変更時は玄関のホワイトボードでお知らせ致しますのでご確認ください。苦手や嫌いなものもあるかもしれませんが色々な食材や料理を知る機会を与えたいと思っています。  
 今月のお楽しみメニューを紹介します。

### ①石狩風鍋

ご飯  
石狩風鍋  
かぼちゃとコーンのコロコロ炒め  
パイン缶

### ②ミートソースマカロニ

ミートソースマカロニ  
大根ときゅうりのサラダ  
スープ

### ③鶏肉と野菜の和風ポトフ

人参とツナの混ぜご飯  
鶏肉と野菜の和風ポトフ  
小松菜のマヨ醤油和え  
オレンジ

### ④チキンとさつま芋のトマト煮込み

コーンピラフ  
チキンとさつま芋のトマト煮込み  
マカロニサラダ  
スープ

