

2023年 11月 献立表(乳幼児食)

fujimuraナーサリー

日付		朝おやつ	献立名	材料	おやつ
1	15 29	水	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き せんべい キャベツのゆかり和え 小松菜のみそ汁	七分つき米 鶏もも肉、しょうゆ、本みりん、酒 キャベツ、にんじん、きゅうり、しそふりかけ こまつな、たまねぎ、さつまいも、だし汁、米みそ	牛乳 チャーハン 米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、酒 食塩、ピーマン、なたね油、しょうゆ
2	16	木	牛乳 かぼちゃ ポーク ごはん 肉豆腐 ほうれん草の和え物 根菜のみそ汁	七分つき米 豚肉、焼き豆腐、たまねぎ、えのき しょうゆ、本みりん、きび砂糖、だし汁 ほうれんそう、にんじん、もやし、コーン、しょうゆ、酢、きび砂糖 れんこん、ごぼう、かぶ、だし汁、米みそ	牛乳 ようかん こしあん、水、粉かんでん
4	18	土	牛乳 肉うどん ほうれん草のごま和え せんべい 果物	うどん、豚肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、本みりん ほうれんそう、にんじん、すりごま、しょうゆ みかん	牛乳 ブルーベリーヨーグルト ヨーグルト、ブルーベリージャム
6	20	月	牛乳 ビビンバ丼 せんべい かぶのゆかり和え わかめスープ 果物	七分つき米、豚ひき肉、しょうゆ、きび砂糖、ごま油、ほうれんそう もやし、にんじん、食塩、ごま油 かぶ、きゅうり、にんじん、しそふりかけ わかめ、鶏もも肉、ねぎ、コーン、だし汁、しょうゆ、食塩 かき	牛乳 大学芋 さつまいも、なたね油、水 きび砂糖、しょうゆ、ごま
7	21	火	牛乳 かぼちゃ ポーク ごはん 鮭の西京焼き ブロッコリーのごま和え ほうれん草のすまし汁	七分つき米 さけ、米みそ、酒、本みりん ブロッコリー、にんじん、コーン缶、すりごま、しょうゆ、きび砂糖 ほうれんそう、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 みかん寒天 牛乳、きび砂糖 みかん缶、粉かんでん
8	22	水	牛乳 パン タンドリーチキン せんべい ポテトサラダ オニオンスープ	食パン 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、カレー粉、ヨーグルト じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨドレ たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 菜飯おにぎり 七分つき米、こまつな なたね油、酒、食塩、ごま
9	30	木	牛乳 かぼちゃ ポーク ごはん 豚肉のしょうが焼き 切干大根のサラダ さつまいものみそ汁	七分つき米 豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、酒、しょうゆ、本みりん 切り干し大根、きゅうり、にんじん、ツナ、酢、しょうゆ、きび砂糖 さつまいも、だいこん、油揚げ、だし汁、米みそ	牛乳 黒糖蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー 牛乳、黒砂糖
10	24	金	牛乳 ごはん 鶏のからあげ せんべい 白菜のおかか和え なめこのみそ汁	七分つき米 鶏もも肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、本みりん、酒、片栗粉 はくさい、にんじん、こまつな、かつお節、しょうゆ なめこ、油揚げ、えのき、だし汁、米みそ	牛乳 鮭ごはん 七分つき米、さけ、食塩、ごま
11	25	土	牛乳 中華丼 せんべい はるさめサラダ 豆腐のスープ	米、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん ごま油、しょうゆ、酒、食塩、片栗粉 はるさめ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、きび砂糖、ごま油 絹ごし豆腐、鶏もも肉、ねぎ、だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ココアプリン 牛乳、ココア、きび砂糖、粉かんでん
13	27	月	牛乳 肉みそ納豆丼 せんべい ナムル かぶのすまし汁 果物	米、豚ひき肉、納豆、たまねぎ、にんじん、えのき、ピーマン なたね油、きび砂糖、米みそ、しょうゆ、本みりん、酒 ほうれんそう、にんじん、もやし、ごま油、食塩、ごま かぶ、ごぼう、しいたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 みかん	牛乳 いももち じゃがいも、片栗粉、牛乳 バター、しょうゆ
14	28	火	牛乳 かぼちゃ ポーク ごはん カレイの煮つけ 白菜の塩昆布和え 大根のみそ汁	七分つき米 かれい、しょうが、酒、しょうゆ、本みりん、水 はくさい、にんじん、きゅうり、塩こんぶ、ごま油 だいこん、えのき、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ	牛乳 りんごゼリー リンゴジュース、きび砂糖 粉かんでん
17		金	牛乳 ごはん 肉野菜炒め せんべい きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	七分つき米 豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、なたね油、しょうゆ、食塩 ごぼう、れんこん、にんじん、ごま油、しょうゆ、きび砂糖、ごま 絹ごし豆腐、しいたけ、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 スノーボールクッキー 小麦粉、きび砂糖 無塩バター、粉糖

平均栄養価 乳児 エネルギー 483kcal たんぱく質 20.5g 脂質 16.7g カルシウム 290mg 鉄 1.7g

献立は食材の都合などにより変更する場合があります。未食の食材がありましたら、当日までに喫食お願いいたします。