

令和6年11月 献立表

後期食

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1	29	金	牛乳	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(玉ねぎ)	牛乳 トースト	牛乳 豚ひき肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 食パ ン	かぼちゃ にんじん キャベツ たまねぎ	しょうゆ かつおだし 汁	Ene. : 235kcal P : 8.5g F : 4.9g C : 41.8g Ca : 21mg 食塩相当量 : 1g
2	16	30	土	牛乳	軟飯 レトルト	牛乳 市販菓子	牛乳	米		
5	19	火	牛乳	軟飯 鶏ひき肉のすき煮 野菜スティック みそ汁(しめじ)	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ) 牛乳 豆 乳	米 油 砂糖 ホツ ケーキ粉 小麦粉	にんじん はくさい たまねぎ しめじ	かつおだし汁 しょう ゆ	Ene. : 230kcal P : 8.4g F : 3g C : 44.2g Ca : 43mg 食塩相当量 : 0.9g
6	20	水	牛乳	紅葉ごはん かれいの煮つけ かぶときゅうりの和え物 みそ汁(豆腐・ほうれんそう)	牛乳 煮込みうどん	牛乳 かれい 木綿 豆腐 米みそ(淡色 辛みそ) 豚ひき肉	米 砂糖 油 ゆでう どん	にんじん かぶ きゆ うり ほうれんそう たまねぎ	しょうゆ かつおだし 汁 食塩	Ene. : 225kcal P : 10.8g F : 2.9g C : 40.3g Ca : 39mg 食塩相当量 : 1g
7	21	木	牛乳	食パン ポークチャップ ふかし芋 豆乳ポターージュ(キャベツ・にんじん)	牛乳 ふりかけごはん	牛乳 豚ひき肉 調 整豆乳 かつお節	食パン 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米 白いりごま	たまねぎ キャベツ にんじん クリーム コーン	しょうゆ ケチャップ 食塩 コンソメ わか めご飯の素	Ene. : 210kcal P : 10.8g F : 4g C : 35.2g Ca : 48mg 食塩相当量 : 1g
8		金	牛乳	軟飯 豚ひき肉とチンゲン菜の甘辛炒め さつまいものコロコロサラダ みそ汁(絹ごし豆腐)	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 豚ひき肉 ツ ナ水煮缶 絹ごし豆 腐 米みそ(淡色辛 みそ) きな粉	米 油 さつまいも マカロニ 砂糖	チンゲンサイ きゆう り にんじん	食塩 しょうゆ かつ おだし汁	Ene. : 222kcal P : 11.2g F : 3.5g C : 38.2g Ca : 69mg 食塩相当量 : 0.9g
9		土	牛乳	軟飯 レトルト	牛乳 市販菓子	牛乳	米			
11	25	月	牛乳	軟飯 豚ひき肉と野菜のトマト煮 だいこんサラダ コンソメスープ(玉ねぎ)	牛乳 きなこマフィン	牛乳 豚ひき肉 き な粉 豆乳	米 油 砂糖 ホツ ケーキ粉	たまねぎ にんじん トマト缶 だいこん きゅうり	食塩 しょうゆ コン ソメ	Ene. : 257kcal P : 9g F : 6.8g C : 41.3g Ca : 34mg 食塩相当量 : 0.7g
12	26	火	牛乳	軟飯 鮭の甘辛焼き チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(さといも)	牛乳 チーズクッキー	さけ 米みそ(淡色辛 みそ) 挽きわり納豆 粉チーズ 豆乳	米 砂糖 さといも 小麦粉	チンゲンサイ にん じん	かつおだし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 227kcal P : 9.9g F : 2.3g C : 43.3g Ca : 33mg 食塩相当量 : 0.7g
13	27	水	牛乳	軟飯 豚のごま炒め ほうれん草とキャベツの和え物 みそ汁(にんじん・絹ごし豆腐) バナナ	牛乳 りんごゼリー ハイハイ	牛乳 豚肉(もも) 米 みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐	米 油 砂糖 白いり ごま ハイハイ	にんにく にんじん ほうれんそう キャベ ツ バナナ 粉かん てん りんごジュース	しょうゆ 酒 かつお だし汁	Ene. : 267kcal P : 9.3g F : 3.7g C : 52.1g Ca : 29mg 食塩相当量 : 1g
14	28	木	牛乳	はくさいと鶏のあんかけうどん にんじんとピーマンの和え物 みそ汁(じゃがいも) みかん	牛乳 おかかチャーハン	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ) かつ お節	干しうどん 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米	はくさい にんじん コーン ピーマン み かん たまねぎ	食塩 しょうゆ かつ おだし汁	Ene. : 210kcal P : 8.8g F : 1.9g C : 40.9g Ca : 24mg 食塩相当量 : 2g
15		金	牛乳	軟飯 鮭の塩焼き ごまつなの白和え すまし汁(はくさい・わかめ)	牛乳 トマトケーキ	さけ 木綿豆腐 豆 乳	米 砂糖 米粉 小 麦粉 油	ごまつな にんじん はくさい カットわか め トマトビュレ	しょうゆ かつおだし 汁 食塩 ベーキン グパウダー	Ene. : 231kcal P : 9.4g F : 3.2g C : 42g Ca : 94mg 食塩相当量 : 0.6g
18		月	牛乳	軟飯 鶏もも肉とさつまいものケチャップ煮 なすとにんじんのおかか和え みそ汁(はくさい・玉ねぎ)	牛乳 お好み焼き	鶏もも肉 米みそ(淡 色辛みそ) 豚肉(も も) かつお節	米 さつまいも 砂糖 小麦粉 油	にんじん なす はく さい たまねぎ キャ ベツ ねぎ コーン	かつおだし汁 しょう ゆ ケチャップ コン ソメ 中濃ソース	Ene. : 240kcal P : 8.4g F : 4g C : 43.5g Ca : 29mg 食塩相当量 : 1g
22		金	牛乳	軟飯 カレイの煮つけ ごまつなのツナ和え みそ汁(にんじん・だいこん)	牛乳 かんこ焼き(さつまいも)	カレイ 米みそ(淡色 辛みそ) ツナ水煮缶	米 砂糖 小麦粉 さ つまいも 油	ごまつな にんじん だいこん	しょうゆ かつおだし 汁 食塩 ベーキン グパウダー	Ene. : 235kcal P : 8.6g F : 1.3g C : 47.7g Ca : 108mg 食塩相当量 : 1g