11月 献 立 表

令和3年

梅香学園

日	曜	献立名 朝おやつ	昼食	午後おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ カや体温のもとになる	みどり 体の調子を整える
1	月	ポン菓子 麦茶	ご飯 根菜の味噌汁 さばの塩焼き 高野豆腐のそぼろ煮 麦茶	ハムチーズ蒸しパン 麦茶	味噌 さば 鶏肉 高野豆腐 ロースハム チーズ	米 里芋 ごま油 片栗粉 薄力粉 砂糖 ポン菓子	昆布 干ししいたけ 大根 人参 万能ねぎ 小松菜
2	火	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き 野菜の海苔和え バナナ 麦茶	シュガーパイ 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 砂糖 パイシート グラニュー糖 マンナビスケット	昆布 干ししいたけ チンゲン菜 長ねぎ なめこ しょうが にんにく りんご 白菜 もやし 人参 焼きのり バナナ
4	木	蒸しじゃが芋 麦茶	三色そぼろ丼 味噌汁 キャベツのおかか炒め りんご 麦茶	レーズン蒸しパン 麦茶	豚肉 鶏卵 味噌 油揚げ かつお節	米 キャノーラ油 砂糖 じゃが芋 薄力粉	しょうが ほうれん草 昆布 干ししいたけ わかめ キャベツ 玉ねぎ パプリカ りんご レーズン
5	金	クラッカー 麦茶	【立冬】まいたけご飯 すまし汁 しらすのかき揚げ 白菜の塩昆布和え 柿 麦茶	ごまおこし 牛乳	木綿豆腐 しらす干し 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま クラッカー	まいたけ ごぼう 昆布 干ししいたけ えのき茸 ほうれん草 玉ねぎ ピーマン パプリカ 白菜 人参 塩昆布 かき
8	月	人参煮 麦茶	麦ご飯 すまし汁 かれいの香味焼き じゃが芋の炒め物 オレンジ 麦茶	クッキー 麦茶	かれい 鶏卵	米 押し麦 ごま ごま油 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 無塩バター	昆布 干ししいたけ 大根 えのき茸 わかめ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン オレンジ
9	火	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 ひき肉入り玉子焼き 納豆和え チーズ 麦茶	かぼちゃのきな粉和え 牛乳	味噌 鶏卵 鶏肉 納豆 チーズ きな粉 牛乳	米 さつま芋 キャノーラ油 砂糖 ごま せんべい	昆布 干ししいたけ しめじ にら ひじき 長ねぎ 大根 人参 小松菜 南瓜
10	水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 切干大根サラダ バナナ 麦茶	ピーチヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 豚肉 焼き豆腐 ヨーグルト スキムミルク	米 小切麸 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース さつま芋	昆布 干ししいたけ 長ねぎ チンゲン菜 白菜 しらたき グリンピース 切干大根 きゅうり 人参 バナナ 黄桃缶
11	木	クラッカー 麦茶	ご飯 ポークカレー フレンチサラダ りんご 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 クラッカー	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー コーン りんご
12	金	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ 麦茶	おかかおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ かつお節 煮干し	米 マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 砂糖	人参 エリンギ ほうれん草 玉ねぎ パセリ キャベツ もやし コーン 大根
15	月	せんべい 麦茶	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鮭の味噌焼き なめたけ和え フルーツポンチ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	小豆 高野豆腐 かつお節 鮭 味噌 鶏卵 クリーム 牛乳	米 もち米 ごま 砂糖 無塩バター 薄力粉 せんべい	昆布 干ししいたけ 大根 長ねぎ 白菜 人参 ほうれん草 なめ茸 黄桃缶 りんご パイン缶
16	火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏ささみフライ 野菜のしらす和え 麦茶	ポンデケージョ 牛乳	味噌 鶏肉 しらす干し チーズ 牛乳	米 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 片栗粉 砂糖 じゃが芋	昆布 干ししいたけ キャベツ しめじ わかめ もやし きゅうり 人参 大根
17	水	チーズ 麦茶	肉野菜うどん ちくわとひじきの煮物 オレンジ 麦茶	五平餅 小魚 麦茶	豚肉 油揚げ 焼き竹輪 味噌 煮干し チーズ	うどん 米 砂糖 ごま	白菜 人参 干ししいたけ 長ねぎ 昆布 小松菜 ひじき グリンピース オレンジ
18	木	蒸しさつま芋 麦茶	鶏肉と野菜の味噌炒め丼 すまし汁 れんこんのきんぴら りんご 麦茶	ジャムパン 牛乳	鶏肉 味噌 焼き竹輪 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 小切麸 ごま油 食パン いちごジャム さつま芋	キャベツ 玉ねぎ ピーマン しょうが 昆布 干ししいたけ 切干大根 にら 人参 れんこん しらたき グリンピース りんご
19	金	ビスケット 麦茶	わかめご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き かぼちゃとじゃが芋のサラダ 麦茶	杏仁豆腐 ウエハース 麦茶	味噌 鶏卵 ベーコン 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 キャノーラ油 ウエハース マンナビスケット	わかめご飯の素 昆布 干ししいたけ 切干大根 えのき茸 ほうれん草 玉ねぎ 人参 グリンピース 南瓜 パプリカ アガー 黄桃缶
22	月	せんべい 麦茶	【小雪】小松菜と塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ブロッコリーの和え物 麦茶	蒸かしサツマイモ 牛乳	味噌 油揚げ 赤魚 鶏肉 牛乳	米 砂糖 さつま芋 せんべい	小松菜 塩昆布 昆布 干ししいたけ 白菜 人参 しょうが ブロッコリー キャベツ
24	水	人参煮 麦茶	丸パン コーンスープ ハンバーグ 人参ドレッシング和え グレープフルーツ 麦茶	フルーツゼリー ウエハース 麦茶	スキムミルク 牛乳 豚肉 木綿豆腐	丸パン パン粉 片栗粉 砂糖 ウエハース	コーン 玉ねぎ 人参 コーンクリーム パセリ キャベツ 小松菜 グレープフルーツ アガー 黄桃缶 パイン缶
25	木	ポン菓子 麦茶	ご飯 ツナカレー 大根サラダ りんご 麦茶	しらすおにぎり 麦茶	ツナ しらす干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ポン菓子	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり コーン りんご
26	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 和風ローストチキン キャベツとごぼうの和風マヨサラダ 麦茶	鉄分クッキー 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 きび 黒米 小切麸 ごま ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉 あわ	昆布 干ししいたけ 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく キャベツ ごぼう コーン きゅうり 焼きのり ひじき 南瓜
29	月	ウエハース 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ かぼちゃチーズサラダ グレープフルーツ 麦茶	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	ウインナー チーズ 煮干し	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米 ウエハース	玉ねぎ ピーマン 人参 チンゲン菜 南瓜 きゅうり グレープフルーツ ゆかり
30	火	大根煮 麦茶	ごま塩ご飯 味噌汁 青のり入り玉子焼き 小松菜ともやしの炒め物 麦茶	野菜チャウダー 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏卵 鶏肉 スキムミルク 牛乳	米 ごま 砂糖 キャノーラ油 無塩バター 薄力粉	昆布 干ししいたけ 白菜 しめじ 人参 長ねぎ 青のり 小松菜 もやし コーン キャベツ 玉ねぎ パセリ 大根

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳児	目標量	497	17.3	13.9	225	1.5
	平均量	490	17.2	13.1	225	1.5
幼児	目標量	591	20.9	18.1	271	1.6
	平均量	588	20.6	17	270	1.6

発行：株式会社ミールケア