

令和5年11月 2歳児



予 定 献 立 表



日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	栄養価		
	昼食	おやつ	体をくつる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える			
1	水	コーンパン さくさくチキン ゆでブロッコリー 人参ときゅうりのピクルス風 きのこのチャウダー パナナ 牛乳	鮭おこわ 麦茶	とりにく きゅうにゅう さけ あぶらあげ	コーンパン マヨドレ こめのパンこ さとう こめ オリーブゆ こめこ もちこめ ちょうごゆ コーンフレーク パター	ブロッコリー にんじん きゅうり しめじ まいたけ こまつな パナナ たまねぎ	1杯分 - : 443kcal おかわ: 19.1g 脂質: 16.1g	おかわ: 192mg 食塩相当量: 1.7g
2	木	ごはん 栄養ふりかけ ツナとブロッコリーのキッシュ キャベツとパインアップルのサラダ 具だくさんのみそ汁 オレンジ 牛乳	ソース焼きそば 麦茶	しらすほし たまご クリーム きゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう まぐろ ベーコン かつおぶし むぎみそ ぶたにく あぶらあげ	こめ ちょうごゆ しょうパン さとう ちゅうかめん	あおのり ブロッコリー こほう たまねぎ キャベツ きゅうり パインアップルかん レーズン にんじん オレンジ もやし ピーマン だいこん ねぶかねぎ きざみこんぶ	1杯分 - : 397kcal おかわ: 18.0g 脂質: 12.9g	おかわ: 212mg 食塩相当量: 1.3g
4	土	麻婆丼 ブロッコリーの塩昆布サラダ かぶのスープ パナナ	あおのり焼きコーンの おにぎり 小魚 麦茶	とうふ ぶたひきにく みそ むぎみそ だいす こざかな	こめ ちょうごゆ さとう かたくりこ	しいたけ たまねぎ ねぶかねぎ しょうが ブロッコリー コーン にんじん しおこんぶ かぶ あおのり パナナ	1杯分 - : 423kcal おかわ: 18.0g 脂質: 10.4g	おかわ: 254mg 食塩相当量: 1.5g
6	月	六穀ごはん めかじきの酢豚風 キャベツもやしナムル 白菜の豆乳スープ オレンジゼリー 牛乳	チーズ蒸しパン 麦茶	くろだすい めかじき チーズ ベーコン とうにゅう きゅうにゅう だっしふんにゅう	こめ げんまい おおむぎ かたくりこ さとう ちょうごゆ こむぎこ ちょうごゆ こむぎこ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトかん キャベツ パセリ もやし コーン はくさい オレンジジュース かんてん	1杯分 - : 425kcal おかわ: 18.0g 脂質: 12.3g	おかわ: 193mg 食塩相当量: 0.9g
7	火	豚みそ焼き丼 ポテトサラダ 大根と厚揚げのすまし汁 りんご 牛乳	かぼちゃのスコーン 麦茶	ぶたにく むぎみそ あつあげ きゅうにゅう とうふ	こめ ちょうごゆ さとう じゃがいも マヨドレ こむぎこ かたくりこ	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん かぼちゃ コーン はねぎ りんご	1杯分 - : 444kcal おかわ: 15.6g 脂質: 16.2g	おかわ: 161mg 食塩相当量: 1.2g
8	水	テーブルロール タンドリーチキン じゃがバターコーン 人参煮 小松菜としめじのスープ パナナ 牛乳	お好み焼き 麦茶	とりにく とうにゅう あつあげ ぶたひきにく かつおぶし きゅうにゅう	しょうパン マヨドレ あつあげ さとう じゃがいも こむぎこ とうにゅうマーガリン	レモン にんじん たまねぎ しめじ こまつな パナナ キャベツ はねぎ パセリ コーン あおのり	1杯分 - : 451kcal おかわ: 19.9g 脂質: 17.9g	おかわ: 175mg 食塩相当量: 1.7g
9	木	ミートソースパグェティ パケット かぼちゃとおからのサラダ 野菜スープ ヨーグルト 牛乳	きなこコッパン 麦茶	ぶたひきにく チーズ おから ちくわ ヨーグルト きゅうにゅう きなこ	スバゲティ さとう ちゅうかめん さとう フランスパン コッパン とうにゅうマーガリン	たまねぎ にんじん レーズン トマトかん かぼちゃ キャベツ パセリ	1杯分 - : 453kcal おかわ: 18.8g 脂質: 11.9g	おかわ: 251mg 食塩相当量: 2.1g
10	金	ごはん コーンしゅうまい ブロッコリー さつま芋のレモン煮 石狩汁 オレンジ 牛乳	うどん 麦茶	ぶたひきにく さけ むぎみそ きゅうにゅう あつあげ	こめ かたくりこ さとう さつまいも うどん	たまねぎ しょうが コーン レーズン レモン だいこん にんじん キャベツ はねぎ ねぶかねぎ しめじ オレンジ ブロッコリー	1杯分 - : 458kcal おかわ: 19.1g 脂質: 11.5g	おかわ: 172mg 食塩相当量: 2.3g
11	土	ジャージャーうどん 大根のツナサラダ キャベツと厚揚げのスープ パナナ	ゆかりごはん 小魚 麦茶	ぶたひきにく むぎみそ まぐろ あつあげ こざかな	うどん さとう かたくりこ ちょうごゆ こめ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが だいこん コーン こまつな もやし しめじ キャベツ うめひしお パナナ	1杯分 - : 434kcal おかわ: 22.1g 脂質: 15.1g	おかわ: 269mg 食塩相当量: 1.4g
13	月	ベーコンときこのドリア 人参サラダ キャベツとコーンのスープ カルビスゼリー 牛乳	フライドポテト 麦茶	ベーコン きゅうにゅう クリーム チーズ あつあげ にゅうさんきんいりょう	こめ ちょうごゆ こめこ さとう こむぎこ じゃがいも かたくりこ とうにゅうマーガリン	たまねぎ こまつな しめじ レーズン にんじん キャベツ コーン かんてん	1杯分 - : 431kcal おかわ: 13.3g 脂質: 17.7g	おかわ: 256mg 食塩相当量: 1.6g
14	火	ごはん 回鍋肉 かぼちゃと切昆布の煮物 大根と豆のスープ パナナ 牛乳	ミルクくすもち 麦茶	ぶたにく むぎみそ みそ だいす あぶらあげ きゅうにゅう きなこ	こめ ちょうごゆ さとう かたくりこ	しょうが キャベツ ピーマン にんじん しめじ かぼちゃ パナナ だいこん きざみこんぶ	1杯分 - : 444kcal おかわ: 17.2g 脂質: 15.3g	おかわ: 200mg 食塩相当量: 1.0g
15	水	♪ おたのしみ給食 ♪ 七五三メニュー 赤飯 ぶりの照り焼き 柿と大根の紅白なます さつま芋茶巾 祝汁 うさぎりんご 牛乳	ココアケーキ 麦茶	あずき ぶり きゅうにゅう かまぼこ だっしふんにゅう とうにゅう	こめ もちこめ さとう さつまいも ちょうごゆ こむぎこ とうにゅうマーガリン ココア	だいこん にんじん かき こまつな しめじ りんご たまねぎ パナナ パインアップルかん いちごジャム	1杯分 - : 438kcal おかわ: 14.4g 脂質: 12.3g	おかわ: 144mg 食塩相当量: 1.2g
16	木	あんかけ焼きそば 大根サラダ 卵とわかめのスープ フルーツヨーグルト和え 牛乳	人参とブルーのケーキ 麦茶	ぶたにく かまぼこ きゅうにゅう あぶらあげ まぐろ たまご とうふ ヨーグルト だっしふんにゅう	ちゅうかめん かたくりこ ちょうごゆ さとう こむぎこ	はくさい にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん ねぶかねぎ みずな わかめ たまねぎ パインアップルかん パナナ ももかん ブルーン	1杯分 - : 432kcal おかわ: 20.0g 脂質: 12.6g	おかわ: 260mg 食塩相当量: 1.9g
17	金	おひさまカレー コールスローサラダ わかめとしめじのスープ オレンジ 牛乳	きなこマカロニ 麦茶	ぶたにく きゅうにゅう だっしふんにゅう きなこ	こめ じゃがいも こめこ マヨドレ さとう マカロニ とうにゅうマーガリン	たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり わかめ しめじ オレンジ	1杯分 - : 400kcal おかわ: 18.3g 脂質: 11.3g	おかわ: 219mg 食塩相当量: 1.5g
18	土	鶏照り焼き丼 かぼちゃの甘煮 大根のすまし汁 パナナ	しらす塩昆布おにぎり 小魚 麦茶	とりにく あぶらあげ しらすほし こざかな	こめ さとう	しょうが ねぶかねぎ ピーマン かぼちゃ あまのり グリーンピース だいこん こまつな しおこんぶ パナナ	1杯分 - : 441kcal おかわ: 19.5g 脂質: 11.5g	おかわ: 238mg 食塩相当量: 1.3g
20	月	六穀ごはん さばの塩焼き 焼きかぼちゃ キャベツと人参のゆかり和え 具だくさんみそ汁 りんごゼリー 牛乳	バナナの蒸しパン 麦茶	くろだすい さば ちくわ あつあげ むぎみそ きゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ ちょうごゆ さとう こむぎこ	かぼちゃ キャベツ にんじん うめひしお だいこん こまつな こほう ねぶかねぎ りんごジュース かんてん パナナ レーズン	1杯分 - : 415kcal おかわ: 21.3g 脂質: 15.9g	おかわ: 252mg 食塩相当量: 1.1g
21	火	五目チャーハン 豚レバーの甘酢あん キャベツナムル かぼちゃのチーズ焼 中華スープ ヨーグルト 牛乳	フルーツポンチ 麦茶	かまぼこ ぶたレバー ヨーグルト チーズ きゅうにゅう	こめ ちょうごゆ かたくりこ さとう こめのパンこ	ねぶかねぎ ほししいたけ コーン グリーンピース キャベツ にんじん かぼちゃ えのきたけ にら たまねぎ かんてん パインアップルかん ももかん りんごジュース パナナ	1杯分 - : 446kcal おかわ: 21.2g 脂質: 11.5g	おかわ: 277mg 食塩相当量: 1.4g
22	水	ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き 白菜サラダフレンチ風 ブロッコリー かぼちゃのコンソメスープ パナナ 牛乳	おたのしみおやつ	とりにく あつあげ きゅうにゅう みそ	こめ ちょうごゆ マヨドレ オリーブゆ さとう おたのしみおやつ	たまねぎ はくさい にんじん キャベツ かぼちゃ パナナ りんごジュース ブロッコリー	1杯分 - : 503kcal おかわ: 22.4g 脂質: 20.0g	おかわ: 216mg 食塩相当量: 1.7g
24	金	豚汁うどん 焼きさつま芋 こほうとひじきのマヨネーズサラダ りんご 牛乳	チキンおこわ 麦茶	ぶたにく あぶらあげ むぎみそ まぐろ きゅうにゅう とりにく	うどん ちょうごゆ さつまいも マヨドレ さとう こめ もちこめ	だいこん にんじん しめじ こまつな こほう キャベツ ひじき たまねぎ りんご パセリ	1杯分 - : 398kcal おかわ: 15.1g 脂質: 13.2g	おかわ: 178mg 食塩相当量: 1.2g
25	土	肉野菜丼 青菜のサラダ さつま汁 パナナ	焼きおにぎり 小魚 麦茶	ぶたにく しらすほし とうふ むぎみそ こざかな	こめ ちょうごゆ さとう さつまいも	キャベツ にんじん もやし こまつな ほうれんそう はねぎ パナナ	1杯分 - : 443kcal おかわ: 19.1g 脂質: 12.1g	おかわ: 254mg 食塩相当量: 1.4g
27	月	六穀ごはん 鯖の西京焼き さつま芋のサラダ 小松菜と豆腐のすまし汁 ぶどうゼリー 牛乳	シュガードーナツ 麦茶	くろだすい さわら みそ とうふ きゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう ちょうごゆ さつまいも マヨドレ こむぎこ クラニューとう	にんじん きゅうり こまつな ねぶかねぎ ぶどうジュース かんてん レーズン	1杯分 - : 438kcal おかわ: 16.1g 脂質: 12.0g	おかわ: 179mg 食塩相当量: 1.0g
28	火	タンメン ウインナー もやしのじゃこサラダ ヨーグルト 牛乳	アップルトースト 麦茶	ぶたひきにく なると しらすほし ウインナー ヨーグルト きゅうにゅう	ちゅうかめん しょうパン ちょうごゆ さとう グラニューとう とうにゅうマーガリン	ねぶかねぎ もやし にんじん キャベツ こまつな りんごかん	1杯分 - : 422kcal おかわ: 20.0g 脂質: 14.2g	おかわ: 267mg 食塩相当量: 1.9g
29	水	ナンピザ 小松菜とツナのソテー 枝豆コーンのスープ パナナ 牛乳	おかか菜めしおにぎり 麦茶	ベーコン チーズ まぐろ きゅうにゅう かつおぶし だいす	ナン マヨドレ オリーブゆ ちょうごゆ こめ	たまねぎ ピーマン こまつな キャベツ コーン にんじん えだまめ パナナ	1杯分 - : 440kcal おかわ: 19.8g 脂質: 14.6g	おかわ: 255mg 食塩相当量: 2.3g
30	木	わかめごはん ハンバーグ 温野菜(人参とブロッコリー) かぼちゃレーズン煮 キャベツとコーンのスープ オレンジ 牛乳	うどん 麦茶	しらすほし ぶたひきにく とうふ きゅうにゅう とうにゅう	こめ さとう こめのパンこ うどん	わかめ たまねぎ にんじん ブロッコリー レーズン かぼちゃ こまつな キャベツ コーン オレンジ はねぎ	1杯分 - : 413kcal おかわ: 17.0g 脂質: 10.0g	おかわ: 172mg 食塩相当量: 2.4g

*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。
*9時頃に朝のおやつと牛乳を提供いたします。(1・2歳児クラス)
*月に一回、お楽しみ給食があります。