

11月

えぶちにしや園・えがお園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付					1日	2日
昼食					ごはん 豚ひきとかぼちゃの甘辛炒め れんこんとキャベツのさっぱり和え みそ汁(しめじ・油揚げ)	とり丼 ほうれん草のはるさめ炒め みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)
午後おやつ	こんだてひょう				牛乳 ちくわトースト	牛乳 コーンおにぎり
カロリー					518 kcal	505 kcal
日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食		ごはん 鶏むねのすき煮 れんこんの和風炒め みそ汁(しめじ・ねぎ) バナナ	ごはん かれのい蒲焼き風 きゅうりとかぶのコーン和え みそ汁(豆腐・ほうれん草) パイナップル	ごはん ポークチャップ ジャーマンポテト ポターージュ(にんじん・キャベツ・豆乳)	ごはん 豚ももとチンゲン菜の甘辛炒め さつまいものマヨサラダ みそ汁(生揚げ・ごぼう)	ごはん 鶏とれんこんの炒め煮 じゃがいもとこまつなの和風炒め みそ汁(さといも・なす)
午後おやつ		牛乳 レーズンクッキー	牛乳 ナポリタン	牛乳 ふりかけおにぎり	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 ひじきのチャーハン
カロリー	0 kcal	534 kcal	499 kcal	500 kcal	495 kcal	498 kcal
日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	ビーンズライス(カレー風味) だいこんサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン)	ふりかけごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(さといも・えのき)	ごはん 豚のごま炒め ほうれん草ともやしの和え物 みそ汁(生揚げ・にんじん) バナナ	はくさいと鶏のあんかけ焼きそば ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(じゃがいも・油揚げ) みかん	ちらし寿司 こまつなの白和え すまし汁(はくさい・わかめ) パイナップル	とり丼 ほうれん草のはるさめ炒め みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)
午後おやつ	牛乳 きなこケーキ(豆乳)	牛乳 スコーン(ココア風味)	牛乳 アップルゼリー お野菜せんべい	牛乳 おかかチャーハン	牛乳 紅白蒸しパン(豆乳)(米粉)	牛乳 コーンおにぎり
カロリー	571 kcal	556 kcal	492 kcal	511 kcal	502 kcal	505 kcal
日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	ごはん 鶏もも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)	ごはん 鶏むねのすき煮 れんこんの和風炒め みそ汁(しめじ・ねぎ) バナナ	ごはん かれのい蒲焼き風 きゅうりとかぶのコーン和え みそ汁(豆腐・ほうれん草) パイナップル	ごはん ポークチャップ ジャーマンポテト ポターージュ(にんじん・キャベツ・豆乳)	とうきびめし ぶりだいこん こまつなと油揚げの煮浸し さつまい	
午後おやつ	牛乳 お好み焼き	牛乳 レーズンクッキー	牛乳 ナポリタン	牛乳 ふりかけおにぎり	牛乳 かんこ焼き(さつまいも)	
カロリー	498 kcal	534 kcal	499 kcal	500 kcal	597 kcal	0 kcal
日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	ビーンズライス(カレー風味) だいこんサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン)	ふりかけごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(さといも・えのき)	ごはん 豚のごま炒め ほうれん草ともやしの和え物 みそ汁(生揚げ・にんじん) バナナ	はくさいと鶏のあんかけ焼きそば ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(じゃがいも・油揚げ) みかん	ごはん 豚ひきとかぼちゃの甘辛炒め れんこんとキャベツのさっぱり和え みそ汁(しめじ・油揚げ)	とり丼 ほうれん草のはるさめ炒め みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)
午後おやつ	牛乳 ★お誕生日会メニュー★	牛乳 スコーン(ココア風味)	牛乳 アップルゼリー お野菜せんべい	牛乳 おかかチャーハン	牛乳 ちくわトースト	牛乳 コーンおにぎり
カロリー	571 kcal	556 kcal	492 kcal	511 kcal	518 kcal	505 kcal

※カロリーは3～5歳児量

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
3～5歳	520/20.8/14.4/76.7/1.5未満	519	21.0	15.0	80.4	1.7
1～2歳	475/19.0/13.2/70.1/1.4未満	476	20.0	15.9	68.7	1.5

※午前おやつ(乳児のみ)

月・水・金…カップヨーグルト 火・木・土…煎餅、牛乳

※夕間食: 日替わりおにぎり(ツナ、おかか、ふりかけ等)

11月 離乳食献立

えぶちにしゃ園

日付	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		
	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	中期	後期
食食													米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ 人参	米 豚ひき肉 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ 人参	米 焼きふ 人参	米 焼きふ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 じゃが芋	米 焼きふ 玉ねぎ 人参
日付	4日			5日			6日			7日			8日			9日		
食食				米 豆腐 白菜	米 鶏ささみ 玉ねぎ 白菜 人参	米 鶏ささみ 玉ねぎ 白菜 人参	米 カレー ほうれん草	米 カレー 人参 きゅうり かぶ ほうれん草 玉ねぎ	米 カレー 人参 きゅうり かぶ ほうれん草 玉ねぎ	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ 玉ねぎ じゃが芋 人参 キャベツ	米 豚もも肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 キャベツ	米、きな粉 さつま芋 人参	米 豆腐 チンゲン菜 さつま芋 人参 きゅうり	米 豆腐 チンゲン菜 さつま芋 人参 きゅうり	米 焼きふ 玉ねぎ	米 焼きふ 玉ねぎ じゃが芋 小松菜 なす	米 焼きふ 玉ねぎ じゃが芋 小松菜 なす
日付	11日			12日			13日			14日			15日			16日		
食食	米 しらす 大根	米 しらす 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり	米 しらす 玉ねぎ 人参	米 カレー 人参	米 カレー チンゲン菜 人参 白菜	米 カレー チンゲン菜 人参 白菜	米 豆腐 ほうれん草	米 豆腐 人参 ほうれん草 キャベツ	米 豚もも肉 人参 ほうれん草 キャベツ もやし	米 焼きふ じゃが芋	米 鶏ささみ 白菜 人参 じゃが芋 玉ねぎ	米 鶏ささみ 白菜 人参 じゃが芋 玉ねぎ ピーマン	米 豆腐 白菜	米 豆腐 きゅうり 小松菜 人参 白菜	米 豆腐 きゅうり 小松菜 人参 白菜	米 焼きふ 人参	米 焼きふ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 じゃが芋	米 焼きふ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 じゃが芋
日付	18日			19日			20日			21日			22日			23日		
食食	米 焼きふ さつま芋	米 焼きふ さつま芋 人参 なす 白菜、玉ねぎ キャベツ	米 鶏もも肉 さつま芋 人参	米 豆腐 白菜	米 鶏ささみ 玉ねぎ 白菜 人参	米 鶏ささみ 玉ねぎ 白菜 人参	米 カレー ほうれん草	米 カレー 人参 きゅうり かぶ ほうれん草 玉ねぎ	米 カレー 人参 きゅうり かぶ ほうれん草 玉ねぎ	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ 玉ねぎ じゃが芋 人参 キャベツ	米 豚もも肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 キャベツ	米 豆腐 人参	米 豆腐 大根 小松菜 人参 さつま芋	米 豆腐 大根 小松菜 人参 さつま芋			
日付	25日			26日			27日			28日			29日			30日		
食食	米 しらす 大根	米 しらす 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり	米 しらす 玉ねぎ 人参	米 カレー 人参	米 カレー チンゲン菜 人参 白菜	米 カレー チンゲン菜 人参 白菜	米 豆腐 ほうれん草	米 豆腐 人参 ほうれん草 キャベツ	米 豚もも肉 人参 ほうれん草 キャベツ もやし	米 焼きふ じゃが芋	米 鶏ささみ 白菜 人参 じゃが芋 玉ねぎ	米 鶏ささみ 白菜 人参 じゃが芋 玉ねぎ ピーマン	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ 人参	米 豚ひき肉 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ 人参	米 焼きふ 人参	米 焼きふ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 じゃが芋	米 焼きふ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 じゃが芋

※食材が変更となることがあります。 変更となった際には、お知らせ致します。

※初期食はそれぞれの食材のペースト食とスープ、中期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供致します。

※主食が麺類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。