

令和4年度中期予定献立一覧表（11月分）A(門司区・小倉北区・小倉南区)

日	未満児		全 児		材 料（分 類：六つの基礎食品）					
	主食	全 児 昼 食	午前 おやつ	午 後 お や つ (*は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの	
					1	2	3	4	5	6
1 火	パン	サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳	牛乳 クッキー	鮭	牛乳 スミミゆ	人参 パセリ ほうれん草	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローパン・マカロニ・小麦粉 スープの素・酒・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油 バター
2 水	ごはん	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 丸ボーロ	豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・丸ボーロ	サラダ油
4 金	ごはん	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	牛乳 *ミルクもち	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ 黄粉	牛乳・出し昆布 干ひじき・煮干し スミミゆ・鉄強化牛乳	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・里芋・砂糖・醤油 片栗粉	サラダ油
5 土		かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油 せんべい	サラダ油
7 月	パン	れんこん入りのハンバーグ トマト コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏ひき肉 味噌 豆乳	牛乳 おやついりこ	人参 トマト パセリ	玉葱・れんこん スイートコーン・キャベツ	ローパン・パン粉・片栗粉 スープの素・あられ	サラダ油
8 火	ごはん	八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳	牛乳 *ふかしいも	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・さつまいも	サラダ油 ごま油
9 水	ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー（酢しょうゆ） 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉	牛乳 煮干し 出し昆布	ブロッコリー チンゲンサイ 人参	玉葱	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油・砂糖 ビスケット	サラダ油
10 木	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳	牛乳 おかき	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・大根・白菜 葱・玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・おかき	サラダ油
11 金	ごはん	カレー ヨーグルトサラダ	牛乳	牛乳 *りんごとレスンの米粉蒸しバ	牛肉 豆乳	牛乳 スミミゆ ブレンドヨーグルト	人参	玉葱・りんご グリルピース・ミソ缶 白桃缶・バナナ・レーズン	米・じゃがいも・スープの素 小麦粉・カレー粉・砂糖 ジャック・カスターソース・ベネディクトソース	サラダ油 バター
12 土		イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳	牛乳 サブレ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 セロリ キャベツ	スパゲッティ・ジャック カスターソース・スープの素・サブレ	サラダ油 バター
14 月	パン	サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳	牛乳 クッキー	鮭	牛乳 スミミゆ	人参 パセリ ほうれん草	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローパン・マカロニ・小麦粉 スープの素・酒・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油 バター
15 火	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ 強化ウエハース・かりんとう	サラダ油
誕生 16 水		森のごはん・白身魚のいそべ揚げ ブロッコリーのごまあえ・玉ねぎのすまし汁 みかん	牛乳	牛乳 固形ヨーグルト	白身魚	牛乳・出し昆布 青のり・干若布 煮干し・固形ヨーグルト	人参 さやいんげん ブロッコリー	しめじ・生椎茸 玉葱・葱・みかん	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・砂糖	サラダ油 すりごま
17 木	ごはん	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	牛乳 *ミルクもち	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ 黄粉	牛乳・出し昆布 干ひじき・煮干し スミミゆ・鉄強化牛乳	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・里芋・砂糖・醤油 片栗粉	サラダ油
18 金	ごはん	レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 かりんとう	鶏レバー	牛乳	人参 ピーマン	玉葱・えのきぎ キャベツ・スイートコーン	米・じゃがいも・カスターソース ジャック・酒・スープの素 醤油・かりんとう	ピーナッツ サラダ油
19 土		かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油 せんべい	サラダ油
21 月	パン	れんこん入りのハンバーグ トマト コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏ひき肉 味噌 豆乳	牛乳 おやついりこ	人参 トマト パセリ	玉葱・れんこん スイートコーン・キャベツ	ローパン・パン粉・片栗粉 スープの素・あられ	サラダ油
22 火	ごはん	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 丸ボーロ	豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・丸ボーロ	サラダ油
24 木	ごはん	八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳	牛乳 *ふかしいも	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・さつまいも	サラダ油 ごま油
25 金	ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー（酢しょうゆ） 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉	牛乳 煮干し 出し昆布	ブロッコリー チンゲンサイ 人参	玉葱	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油・砂糖 ビスケット	サラダ油
26 土		イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳	牛乳 サブレ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 セロリ キャベツ	スパゲッティ・ジャック カスターソース・スープの素・サブレ	サラダ油 バター
28 月	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ 強化ウエハース・かりんとう	サラダ油
29 火	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳	牛乳 おかき	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・大根・白菜 葱・玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・おかき	サラダ油
30 水	ごはん	カレー ヨーグルトサラダ	牛乳	牛乳 *りんごとレスンの米粉蒸しバ	牛肉 豆乳	牛乳 スミミゆ ブレンドヨーグルト	人参	玉葱・りんご グリルピース・ミソ缶 白桃缶・バナナ・レーズン	米・じゃがいも・スープの素 小麦粉・カレー粉・砂糖 ジャック・カスターソース・ベネディクトソース	サラダ油 バター

【月平均栄養価】

年齢	区分	1kcal Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
3歳 以上児	基準量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	408	18.3	17	304	1.9	1.6	441	0.33	0.47	25
3歳 未満児	基準量	480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	503	19.8	17.8	338	1.7	1.5	388	0.32	0.5	21

※平均栄養価は行事食を除く。
※3歳以上児は主食を持参しますので、
副食のみの栄養価です。