

令和5年度中期予定献立一覧表（11月分）B（門司区・小倉北区・小倉南区）

日	未満児 以上児		全 児		材 料（分 類：六つの基礎食品）							
	主食		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 水	ごはん	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 サブレ	豚ヒレ 油揚 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・サブレ	サラダ油
2 木	ごはん	ごはん	カレー ヨーグルトサラダ		牛乳	牛乳 ビスケット	牛肉	牛乳 スキム プレーンヨーグルト	人参	玉葱・グリルピーズ ミカ缶・白桃缶 バナナ	米・じゃがいも・カレー スープの素・ビスケット	サラダ油
4 土		パン	イタリانسパゲッティ 野菜スープ		牛乳	牛乳 丸ボーロ	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・キャブ ウスターソース・スープの素 丸ボーロ	サラダ油 バター
6 月	ごはん	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
7 火	ごはん	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 クラッカー	鶏レバー	牛乳	人参 ピーマン	玉葱・えのき茸 キャベツ・スイートコーン	米・じゃがいも・ウスター ソース・酒・スープの素 クラッカー	ピーナッツ サラダ油
8 水	ごはん	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 黄粉	牛乳・出し昆布 干ひじき・煮干し スキム・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
9 木	パン	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 スキム	人参 パセリ ほうれん草	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローソンのマカロニ・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
10 金	ごはん	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 *りんごトーストの米粉蒸しパン	鶏肉 豆乳	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ブロッコリー チンゲンサイ 人参	玉葱 レーズン りんご	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油・砂糖 米粉・ベーキングパウダー	サラダ油
11 土		パン	かやくうどん バナナ		牛乳	牛乳 せんべい	牛肉 油揚 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
13 月	パン	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	ローソンのパン粉・片栗粉 スープの素・あられ	サラダ油
14 火	ごはん	ごはん	八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ		牛乳	牛乳 *さつまいものすかつ	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
15 水	ごはん	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
16 木	ごはん	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 サブレ	豚ヒレ 油揚 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・サブレ	サラダ油
17 金	ごはん	ごはん	カレー ヨーグルトサラダ		牛乳	牛乳 ビスケット	牛肉	牛乳 スキム プレーンヨーグルト	人参	玉葱・グリルピーズ ミカ缶・白桃缶 バナナ	米・じゃがいも・カレー スープの素・ビスケット	サラダ油
18 土		パン	イタリانسパゲッティ 野菜スープ		牛乳	牛乳 丸ボーロ	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・キャブ ウスターソース・スープの素 丸ボーロ	サラダ油 バター
20 月	ごはん	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
21 火	誕生		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	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 人参	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
22 水	ごはん	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 黄粉	牛乳・出し昆布 干ひじき・煮干し スキム・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
24 金	パン	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 スキム	人参 パセリ ほうれん草	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローソンのマカロニ・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
25 土		パン	かやくうどん バナナ		牛乳	牛乳 せんべい	牛肉 油揚 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
27 月	ごはん	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 *りんごトーストの米粉蒸しパン	鶏肉 豆乳	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ブロッコリー チンゲンサイ 人参	玉葱 レーズン りんご	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油・砂糖 米粉・ベーキングパウダー	サラダ油
28 火	パン	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	ローソンのパン粉・片栗粉 スープの素・あられ	サラダ油
29 水	ごはん	ごはん	八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ		牛乳	牛乳 *さつまいものすかつ	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
30 木	ごはん	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

【月平均栄養価】

年齢	区分	エネルギー 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								
	平均栄養価	409	18.3	17.4	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20	
3歳 未満児	基準量	480	15	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20	
	平均栄養価	504	19.8	18.1	338	1.7	1.6	391	0.32	0.5	21	

※月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。