

令和6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 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 もとになるもの		熱や力のもとに なるもの	
					1	2	3	4	5	6
1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 *りんごとレーズンの米粉蒸し*	鶏肉 豆乳	牛乳 煮干し だし昆布	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
2土		パン	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 だし昆布	人参 ほうれんそう	バナナ	乾めん・砂糖・醤油 せんべい	サラダ油
5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	ローション・パン粉・片栗粉 スープの素・あられ	サラダ油
6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 *さつまいものスナック	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
7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 だし昆布	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
8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 スキムド プレーンヨーグルト	人参	玉葱・グリルピーズ ミカド・白桃缶 バナナ	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・ビスケット	サラダ油
9土		パン	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・ケチャップ ウスターソース・スープの素・パセリ	サラダ油 バター
11月	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 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
12火	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 スキムド	人参 パセリ ほうれんそう	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローション・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
13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・油揚げ 黄粉	牛乳・だし昆布 干ひじき・煮干し スキムド・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
14木	誕生	パン	魚のから揚げ・ヘルシー焼肉・ブロッコリー 玉ねぎのスープ・みかん	牛乳 固形ヨーグルト	白身魚 鶏肉	牛乳 干若布 固形ヨーグルト	人参 ピーマン ブロッコリー	キャベツ・玉葱・葱 みかん	ローション・片栗粉 焼肉のたれ・じゃがいも スープの素	サラダ油 ウスターソース
15金	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 鉄強化ウエハース・かりんとう	サラダ油
16土		パン	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 だし昆布	人参 ほうれんそう	バナナ	乾めん・砂糖・醤油 せんべい	サラダ油
18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 *りんごとレーズンの米粉蒸し*	鶏肉 豆乳	牛乳 煮干し だし昆布	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
19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	ローション・パン粉・片栗粉 スープの素・あられ	サラダ油
20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 *さつまいものスナック	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
21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 だし昆布	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
22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 スキムド プレーンヨーグルト	人参	玉葱・グリルピーズ ミカド・白桃缶 バナナ	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・ビスケット	サラダ油
25月	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 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
26火	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 鉄強化ウエハース・かりんとう	サラダ油
27水	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 スキムド	人参 パセリ ほうれんそう	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローション・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
28木	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・油揚げ 黄粉	牛乳・だし昆布 干ひじき・煮干し スキムド・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
29金	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 ケチャップ・酒・スープの素 クラッカー	ピーナッツ サラダ油
30土		パン	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・ケチャップ ウスターソース・スープの素・パセリ	サラダ油 バター

【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	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	411	18.4	17.6	303	1.9	1.7	448	0.33	0.48	24
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	505	19.9	18.2	337	1.7	1.6	393	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。