



# 2023年 11月 献立表 完了食



社会福祉法人 都島友の会  
都島乳児保育センター



日曜日	朝のおやつ	献立名(昼食)	おやつ(3時)	延長(6時)	赤色	黄色	緑色	栄養価
★ 1 水	ラムネ 牛乳	ごはん 鶏肉のから揚げ かぼちゃサラダ みそ汁	じゃこ ももミルクプリン 牛乳	せんべい ミニゼリー	体をつくる たんぱく質源 花かつお 鶏肉 牛乳 ゼラチン ミニフィッシュ	熱や力になる エネルギー源 米 かつくり粉 マヨシ 砂糖 白絞油	体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源 えのきたけ おろししょうが きゅうり なす ブロッコリー 干しぶどう 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 白桃缶	エネルギー、たんぱく質、脂質 カルシウム、鉄 488kcal,24.2g,16.9g 335mg,1.8mg
2 木	ゼリー 牛乳	みそうどん ひじきの煮物 バナナ	りんごケーキ 牛乳	ホットケーキ	うすあげ ひじき 豚肉 焼き竹輪 牛乳 卵	うどん 砂糖 小麦粉 サラダ油	きぬさや チンゲン菜 パナナ 玉ねぎ 人参 大根 りんご缶	484kcal,16.6g,20.5g 259mg,2.6mg
3 金	文化の日							
4 土	クッキー	焼き飯 ごぼうサラダ 中華スープ カップゼリー	せんべい ドーナツ		ロースハム 納ごし豆腐 豚ミンチ	いちごゼリー ごまがーミニレック サラダ油 砂糖 白ごま 米	きゅうり ごぼう なら 玉ねぎ 人参 青ねぎ スイートコーン	484kcal,11.9g,14.2g 57mg,1mg
6 月	ラムネ 牛乳	ごはん 揚げ豆腐の野菜あんかけ しらすの酢の物 薩摩汁	黒糖蒸しパン 牛乳	バナナ	かつわかめ かに風味かまぼこ 豚肉 納ごし豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳	米 かつくり粉 ごま油 さつま芋 砂糖 白絞油 納ごし豆腐 黒ごま 小麦粉 小麥粉	きゅうり ごぼう みつば 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 大根	488kcal,16.7g,15.2g 309mg,1.9mg
7 火	せんべい 牛乳	きのこご飯 ツナの卵焼き チンゲン菜の磯和え みそ汁	チキンナゲット 牛乳	ふかし芋	うすあげ ツナフレーク のり佃煮 焼き竹輪 卵 チキンナゲット 牛乳	サラダ油 砂糖 米 おつゆ麩 白絞油	いんげん エリンギ しいたけ たけのこ チンゲン菜 ほんしめじ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 白菜	459kcal,20.7g,17.3g 249mg,3.1mg
8 水	ラムネ 牛乳	ふりかけご飯 バーベキュー風チキン フレンチサラダ コーンスープ	スイートポテトケーキ 牛乳	せんべい クッキー	牛乳 鶏肉 卵	サラダ油 砂糖 白ごま 米 ごま油 さつま芋 小麦粉	おろししょうが おろしにんにく キャベツ きゅうり パセリ ほんしめじ 人参 青ねぎ 南瓜 スイートコーン	536kcal,22.7g,18.4g 426mg,1.6mg
★ 9 木	ゼリー 牛乳	麦ご飯 さばの塩焼き 糸昆布の炒め物 みそ汁	豆乳ココアプリン 牛乳	かぼちゃのおやき	かつわかめ さば 納ごし豆腐 糸昆布 焼き竹輪 豚肉 ゼラチン 牛乳 豆腐	つきごんにやく 砂糖 白ごま 米 おおむぎ ごま油 サラダ油	おろししょうが きぬさや ほうれん草 ほんしめじ 人参 青ねぎ	513kcal,21.4g,23.9g 250mg,2.1mg
10 金	ラムネ 牛乳	ハヤシライス マカロニサラダ りんご	アメリカンドッグ 牛乳	りんごゼリー	ロースハム 牛肉 牛乳 魚肉ソーセージ	マカロニ マヨシ 砂糖 米 サラダ油 小麦粉 白絞油	キャベツ きゅうり グリンピース トマトホール缶 マッシュルーム りんご 玉ねぎ 人参 スイートコーン	603kcal,18g,25.8g 298mg,1.3mg
11 土	せんべい	焼きそば トマトサラダ みそ汁 カップゼリー	せんべい パイ		あおのり 花かつお 赤かまぼこ 豚肉	グレーゼリー サラダ油 砂糖 中華めん	キャベツ きゅうり トマト レタス 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 スイートコーン	485kcal,12.6g,15.4g 51mg,2.5mg
13 月	ラムネ 牛乳	他人丼 がんもの煮物 みそ汁	ビザトースト 牛乳	抹茶ちんすこう	がんもどき 牛肉 赤かまぼこ 卵 ウインナーチーズ ビザ用チーズ 牛乳	砂糖 米 かつくり粉 食パン	ほうれん草 ほんしめじ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし ピーマン スイートコーン	578kcal,23.9g,20.6g 317mg,2.3mg
★ 14 火	せんべい 牛乳	さいともご飯 さわらの照り焼き 茄子の揚げ煮 みそ汁	キャベツとコーンのおやき 牛乳	しおかりんどう	さわら 牛乳	サラダ油 砂糖 白絞油 米 里芋 小麦粉	えのきたけ きぬさや なす 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ 南瓜 キャベツ スイートコーン	448kcal,19.7g,14g 234mg,1.6mg
15 水	ラムネ 牛乳	ひじきのちらし寿司 白菜の煮浸し 赤だし パイン缶	たご焼き 牛乳	せんべい クッキー	うすあげ かつわかめ ひじき ちりめんじゃこ 鰯系卵 牛乳	砂糖 米 たご焼き	きぬさや きゅうり なめこ ハイアアップル缶 れんこん 人参 青ねぎ 白菜	445kcal,14.1g,9.9g 267mg,1.7mg
16 木	ゼリー 牛乳	ロールパン クリームシチュー ディップ野菜 パナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	かぼちゃ蒸しパン	鶏肉 牛乳	サラダ油 じゃが芋 マヨシ ロールパン 砂糖 白ごま 米	グリンピース ごぼう パナナ ブロッコリー 玉ねぎ 人参	508kcal,18.7g,15.8g 263mg,1.2mg
17 金	ラムネ 牛乳	マーボー丼 中華風和え物 コンソメスープ	じゃこ オレンジ 牛乳	ジャムパン	ロースハム 納ごし豆腐 焼き竹輪 豚ミンチ ミニフィッシュ 牛乳	サラダ油 砂糖 米 かつくり粉 ごま油	おろししょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 大根 オレンジ	435kcal,18.6g,13.4g 321mg,2.3mg
18 土	クッキー	煮込みうどん 小松菜のお浸し バナナ カルト	せんべい クッキー		うすあげ さつま揚げ ヤクルト 鶏肉 赤かまぼこ	うどん 砂糖 白ごま	キャベツ パナナ 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ	343kcal,14g,4.7g 155mg,1.5mg
20 月	ラムネ 牛乳	ごはん さけのちゃんちゃん焼き 五目煮豆 かきたま汁	マカロニきなこ 牛乳	ふかし芋	かつわかめ 鮭 焼き竹輪 大豆水煮 卵 きな粉 牛乳	米 かつくり粉 サラダ油 砂糖 板こんにやく マカロニ	いんげん えのきたけ キャベツ ピーマン みつば れんこん 玉ねぎ 人参 赤ピーマン 大根	481kcal,26.3g,13g 264mg,2mg
21 火	せんべい 牛乳	ポークカレーライス トマトサラダ フルーツヨーグルト	ドロップクッキー 牛乳	ポップコーン(塩)	ヨーグルト 豚肉 牛乳 卵	サラダ油 じゃが芋 砂糖 米 コーンフレーク バター 小麦粉	きゅうり グリンピース トマト パナナ みかん缶 りんご レタス 黄桃缶 玉ねぎ 人参 スイートコーン	614kcal,18.9g,20.2g 256mg,1.6mg
22 水	ラムネ 牛乳	トマトスパゲティ ツナポテトサラダ コンソメスープ オレンジ	さつま芋おにぎり 牛乳	塩ちんすこう	ツナフレーク ベーコン 牛乳	サラダ油 じゃが芋 スパゲティ マヨシ 黒ごま 砂糖 さつま芋 米	おろしにんにく カリフラワー きゅうり トマトホール缶 なす オレンジ ピーマン 玉ねぎ 人参 スイートコーン	471kcal,16.3g,13.4g 219mg,1.3mg
23 木	勤労感謝の日							
24 金	ラムネ 牛乳	ごはん かに玉(甘酢あん) 切干大根の炒め煮 春雨スープ	じゃこ 柿 牛乳	フライドポテト	うすあげ かに風味かまぼこ 卵 ミニフィッシュ 牛乳	米 かつくり粉 サラダ油 はるさめ 砂糖	きぬさや グリンピース たけのこ なら 干しいたけ 玉ねぎ 人参 切り干し大根 柿	441kcal,18.5g,13.8g 341mg,2mg
25 土	せんべい	豆腐のあんかけ丼 もやしのおかか和え みそ汁 オレンジ	せんべい パイ		うすあげ 花かつお 納ごし豆腐 焼き竹輪 豚肉	砂糖 米 かつくり粉	きゅうり チンゲン菜 オレンジ 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 南瓜	461kcal,14.6g,8.3g 72mg,1.7mg
★ 27 月	ラムネ 牛乳	ごはん すきやき風煮 ポテトフライ みそ汁	お好み焼き 牛乳	オレンジ	うすあげ 牛肉 牛乳 あおのり 豚肉	米 サラダ油 ポテトフライ 砂糖 茶こんにやく 小麦粉 揚げ玉	いんげん 玉ねぎ 小松菜 人参 白菜 キャベツ 青ねぎ	496kcal,17.3g,20.4g 281mg,1.9mg
★ 28 火	せんべい 牛乳	中華丼 キューボン みそ汁	大学芋 牛乳	お麩ラスク	かつわかめ 納ごし豆腐 豚肉 牛乳	かつくり粉 ごま油 サラダ油 砂糖 米 さつま芋 黒ごま 白絞油	きゅうり チンゲン菜 なす 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 白菜	501kcal,15.8g,17g 252mg,1.4mg
29 水	ラムネ 牛乳	ちゃんぽん麺 ほうれん草のナムル バナナ	きなこおにぎり 牛乳	人参蒸しパン	ロールイカ 赤かまぼこ 豚肉 きな粉 牛乳	ごま油 サラダ油 砂糖 中華めん 白ごま 米	おろししょうが キャベツ しいたけ パナナ ほうれん草 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし	461kcal,18.4g,13.6g 235mg,1.2mg
30 木	ゼリー 牛乳	ごはん 白身魚のおろし煮 青菜の卵炒め けんちん汁	アメリカンドッグ 牛乳	クッキー せんべい	うすあげ ホキ 鶏肉 納ごし豆腐 卵 牛乳 魚肉ソーセージ	米 かつくり粉 サラダ油 砂糖 白絞油 里芋 小麦粉	えのきたけ 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ 大根	479kcal,22.4g,16.6g 350mg,1.7mg

★朝のおやつは変更することがあります。

★栄養価は完了食の朝のおやつと昼食とおやつ(3時)の表記です。

★※このマークの日はアレルギーとなりやすい食材を除いた献立日です。

ジャパンメディカルフード  
栄養士 作成

