献　　立　　表

2023年11月　　完全給食

日付	離乳食開始期	離乳食7～8	離乳食9～11	離乳食【おやつ】
01(水)	１０倍粥 かつおだし汁 にんじん・たまねぎペースト	全粥 かつおだし汁（豆腐） にんじん・たまねぎつぶし煮	硬粥 わかめスープ（豆腐） にんじん・たまねぎ煮	さつま芋煮
02(木)	１０倍粥 かつおだし汁 人参ペースト	全粥 かつおだし汁 パパイヤ、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁（チンゲン菜） 白身魚煮 パパイヤ、人参煮	青菜のおかゆ みかん
03(金)	※　文化の日（休園）			
04(土)	１０倍粥 昆布だし汁 じゃが芋、玉ねぎペースト	全粥 昆布だし汁 じゃが芋、玉ねぎつぶし煮	硬粥 きのこスープ じゃが芋、玉ねぎ煮	ミルク粥
06(月)	１０倍粥 かつおだし汁 ほうれん草、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 豆腐煮 ほうれん草、人参つぶし煮	硬粥 沖縄そば汁 豆腐煮 ほうれん草、人参煮	野菜かゆ バナナ
07(火)	１０倍粥 野菜だし汁 ブロッコリー、トマトペースト	全粥 野菜だし汁 ブロッコリー、トマトつぶし煮	硬粥 じゃが芋のスープ ブロッコリー、トマト煮 鶏肉煮	きな粉かゆ
08(水)	１０倍粥 かつおだし汁 胡瓜、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 胡瓜、人参つぶし煮	硬粥 豚汁 胡瓜、人参煮	人参のおかゆ
09(木)	★お弁当会			南瓜のおかゆ
10(金)	１０倍粥 かつおだし汁 大根、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 大根、人参つぶし煮	硬粥 すまし汁（白菜） 大根、人参煮	コーンのおかゆ みかん
11(土)	１０倍粥 昆布だし汁 小松菜、人参ペースト	全粥 昆布だし汁 小松菜、人参つぶし煮	硬粥 コーンスープ 小松菜、人参煮	ミルク粥
13(月)	１０倍粥 かつおだし汁 南瓜、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 南瓜、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁（豆腐） 南瓜、人参煮	さつま芋かゆ みかん
14(火)	１０倍粥 かつおだし汁 人参、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 人参、玉ねぎつぶし煮	硬粥 みそ汁（白菜） 白身魚煮 人参、玉ねぎ煮	野菜ぞうすい
15(水)	１０倍粥 かつおだし汁 人参、ブロッコリーペースト	全粥 かつおだし汁 人参、ブロッコリーつぶし煮	硬粥 豚肉のみそ汁 人参、ブロッコリー煮	かつおだし粥 みかん
16(木)	１０倍粥 かつおだし汁 ほうれん草、大根ペースト	全粥 かつおだし汁 ほうれん草、大根つぶし煮	硬粥 みそ汁（わかめ） ほうれん草、大根煮	じゃがいも煮 みかん

献　　立　　表

2023年11月　　完全給食

17(金)	１０倍粥 野菜だし汁 ブロッコリー、人参ペースト	全粥 野菜だし汁 ブロッコリー、人参つぶし煮	硬粥 キャベツスープ ブロッコリー、人参煮	野菜がゆ
18(土)	１０倍粥 しいたけのだし汁 キャベツ、玉ねぎペースト	全粥 しいたけのだし汁 キャベツ、玉ねぎつぶし煮 豆腐煮	硬粥 ビーフンのスープ キャベツ、玉ねぎ煮 豆腐煮	ミルク粥
20(月)	１０倍粥 かつおだし汁 ほうれん草、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 ほうれん草、玉ねぎつぶし煮	硬粥 さつま芋スープ ほうれん草、玉ねぎ煮	さつま芋煮
21(火)	１０倍粥 かつおだし汁 じゃが芋、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 じゃが芋、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁（白菜） じゃが芋、人参煮 白身魚煮	みそ粥 みかん
22(水)	１０倍粥 昆布だし汁 胡瓜、人参ペースト	全粥 昆布だし汁 胡瓜、人参つぶし煮	硬粥 押し麦のスープ 胡瓜、人参煮 鶏肉煮	トマト粥 みかん
23(木)	※　勤労感謝の日（休園）			
24(金)	１０倍粥 かつおだし汁 玉ねぎ、にんじんペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎ、にんじんつぶし煮	硬粥 みそ汁（じゃがいも） 玉ねぎ、にんじん煮	コーンのお粥 バナナ
25(土)	１０倍粥 かつおだし汁 トマト、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 トマト、玉ねぎつぶし煮	硬粥 かぼちゃスープ トマト、玉ねぎ煮	ミルク煮
27(月)	１０倍粥 かつおだし汁 じゃが芋、ブロッコリーペースト	全粥 かつおだし汁 じゃが芋、ブロッコリーつぶし煮	硬粥 きのこのスープ じゃが芋、ブロッコリー煮 鶏肉煮	きな粉かゆ バナナ
28(火)	１０倍粥 かつおだし汁 人参、ピーマンペースト	全粥 かつおだし汁 人参、ピーマンつぶし煮 豆腐煮	硬粥 みそ汁（かぼちゃ） 人参、ピーマン煮 豆腐煮	野菜かゆ
29(水)	１０倍粥 昆布だし汁 ごぼう、人参ペースト	全粥 昆布だし汁 ごぼう、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁（豆腐） ごぼう、人参煮	人参のおかゆ みかん
30(木)	１０倍粥 かつおだし汁 白菜、玉ねぎ煮ペースト	全粥 かつおだし汁 白菜、玉ねぎつぶし煮	硬粥 豆乳汁 白菜、玉ねぎ煮 豚肉煮	さつま芋かゆ バナナ

献　立　表

2023/11月分　　すてらこども園(一般)

日	曜	昼　食	3時おやつ
01	水	御飯,わかめスープ,マーボー豆腐（キッズ）,ほうれん草のナムル（ごま）,パイン缶	牛乳,米粉蒸しパン・さつまいも
02	木	御飯,みそ汁（チンゲン菜・わかめ）,赤魚のサラダ焼き,パパイヤ炒め,みかん	ジョア,菜飯おにぎり（小松菜）
03	金	※　文化の日（休園）	
04	土	カレーライス,きのこのスープ,りんご	麦茶,菓子パン
06	月	沖縄そば,白和え（ほうれん草・にんじん・ごま）,小魚（プレーン）,バナナ	牛乳,おにぎり（昆布）
07	火	御飯,じゃがいものスープ,鶏肉のトマトソース煮,ブロッコリーのごまあえ,かき	牛乳,きな粉トースト
08	水	御飯,豚汁,豆腐のふわとろボール（えび）,きゅうりの酢の物（みかん）,パイン缶	牛乳,キャロットケーキ
09	木	★　お弁当会	牛乳,手作りパン
10	金	御飯,すまし汁（はくさい・えのき）,れんこんバーグ,大根の梅あえ（きゅうり）,みかん	プリン,クラッカー,牛乳
11	土	コーンスープ（白菜）,ガーリックチャーハン,ナムル,バナナ	麦茶,菓子パン
13	月	もずく丼,豆腐みそ汁（こまつな・あげ）,かぼちゃの甘煮,みかん	牛乳,スイートポテト（りんご・米粉）
14	火	御飯,みそ汁（はくさい・厚揚げ）,魚のきのこみそ焼き,ひじきの煮物,りんご	牛乳,もずく雑炊
15	水	☆ 七五三メニュー　黒米,イナムドゥチ,魚てんぷら,クーブイリチー,みかん	保育乳,黒糖アガラサー
16	木	御飯,みそ汁（さといも・わかめ）,さばの焼きおろし煮,ほうれん草のごま和え,みかん	牛乳,かぼちゃグラタン
17	金	御飯,キャベツコーンスープ,レバーフライ,ブロッコリーサラダ,柿	ヨーグルト,ウエハース
18	土	豆腐丼,ビーフンのスープ（おくら）,バナナ	麦茶,菓子パン
20	月	ドライカレーライス,さつま芋のスープ, もやしのごま酢あえ（ツナ・ほうれんそう）,りんご	牛乳,蒸し芋
21	火	御飯,みそ汁（白菜・ねぎ）,赤魚の香り焼き,肉じゃが（豚肉）,みかん	ジョア,おにぎり（ごまみそ焼き）
22	水	☆　誕生会　,ガーリックライス,押し麦のスープ（トマト）,鶏のから揚げ, マカロニサラダ,みかん	牛乳,誕生会ケーキ
23	木	※　勤労感謝の日（休園）	
24	金	御飯,納豆みそ,そ汁（じゃがいも・玉ねぎ）,きびなごのかりん揚げ, 切干大根の煮物,バナナ	牛乳,ぜんざい
25	土	お子様スパゲティー（ツナ・トマト）,かぼちゃのスープ,フライドポテト,みかん	麦茶,菓子パン
27	月	御飯,きのこのスープ,クリームシチュー,切干大根のごまサラダ,バナナ	牛乳,豆乳くずもち
28	火	御飯,みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ）,揚げ豆腐の和風あんかけ, ブロッコリーのおかか和え,りんご	牛乳,おにぎり（さけわかめ・ごま）
29	水	みそ汁（厚揚げ・わかめ）,御飯,さばの塩焼き,にぎやかきんぴらごぼう,みかん	牛乳,米粉ドーナツ・おからバナナ
30	木	御飯,豆乳汁（野菜）,八宝菜,きゅうりのゆかりあえ,バナナ	牛乳,さつま芋の天ぷら（卵・小麦）

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	573	22.2	17.2	309	3	369	0.44	0.48	39	6.4	1.6
目標量	572	22.9	15.9	257	2.5	216	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	100	97	108	120	120	171	142	133	177	178	100
3才未満児	475	18.8	15.2	290	2.5	299	0.36	0.44	29	4.9	1.2
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	103	102	119	137	109	159	144	157	145	148	80