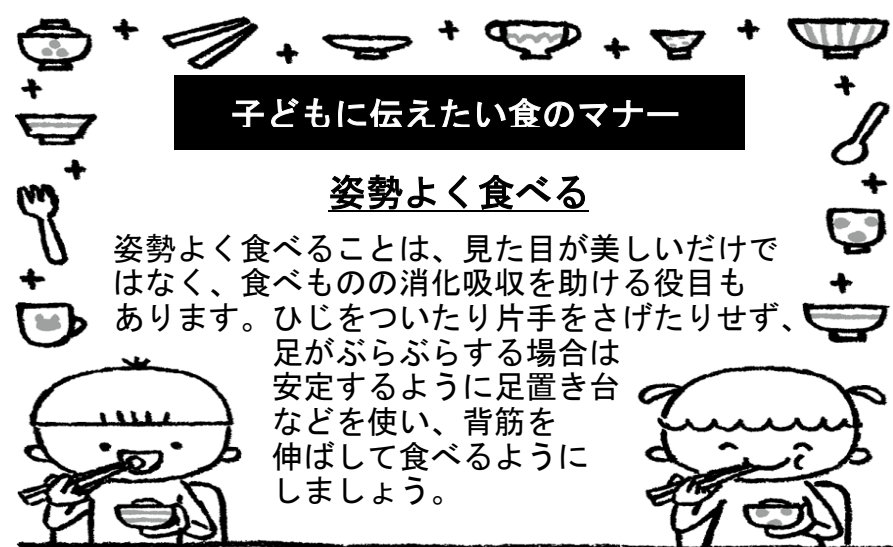


令和 8 年度 11月 献 立 表				あいあいセンター		
日 曜日	主 食	副 食	エネルギー たんぱく質 カルシウム	材料の種類と体内での働き		
				血や肉を作る	熱や力となる	体の調子を整える
2(月) 27(金)	牛とじ丼	れんこんボール 味噌汁 フルーツゼリー	437 kcal 17.5g 130 mg	牛肉、高野豆腐 卵、鶏肉、味噌	米、三温糖、片栗粉 じゃが芋、油	にんじん、玉ねぎ、ねぎ、れんこん 南瓜、大根、しめじ
4(水) 16(月)	カレー うどん	松風焼き ブロッコリーと卵のサラダ バナナ	460 kcal 22.1g 167 mg	豚肉、高野豆腐 卵、鶏肉、豆腐 味噌	うどん、三温糖 油、ゴマ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが ニンニク、ブロッコリー、パセリ バナナ
5(木) 17(火)	ハヤシ ライス	さつま芋のオープン焼き ひじきマリネ 人参ゼリー	436 kcal 15.5g 147 mg	豚肉、高野豆腐 チーズ、鶏肉	米、油、さつま芋 バター、三温糖	玉ねぎ、トマト缶、しめじ、ニンニク ひじき、大根、きゅうり、にんじん
6(金) 30(月)	ごはん	魚のフライ 豚肉とブロッコリー甘辛炒め 味噌汁、オレンジ	427 kcal 18.7g 143 mg	魚、豚肉、豆腐 薄揚げ、味噌	米、小麦粉、パン粉 三温糖、片栗粉	南瓜、ニンニク、しょうが、ブロッコリー ワカメ、えのき、オレンジ
9(月) 20(金)	ロール パン	サーモンポテトグラタン マカロニケチャップソテー 大根とわかめスープ ミロゼリー	425 kcal 20.5g 324 mg	魚、牛乳、チーズ 豚肉、牛乳、 ベーコン	パン、じゃが芋、油 バター、小麦粉 パン粉、マカロニ ゴマ、ゴマ油、三温糖	玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、キャベツ にんじん、ピーマン、大根、ワカメ
10(火) 26(木)	ごはん	チキン南蛮 ごまドレッシングサラダ けんちん味噌汁 チョコバナナプリン	437 kcal 19.5g 197 mg	鶏肉、ツナ缶 豆腐、味噌 牛乳	米、小麦粉、三温糖 油、マヨネーズ、ゴマ ゴマ油、	トマト、白菜、きゅうり、にんじん ワカメ、大根、ごぼう、生しいたけ バナナ
11(水)	ごはん	高野豆腐卵とじ ポテトサラダ、味噌汁 梨	436 kcal 14.6g 201 mg	高野豆腐、卵 さつま揚げ、ハム 厚揚げ、味噌	米、油、三温糖 さつま芋、じゃが芋 マヨネーズ	にんじん、えのき、生しいたけ、白菜 チンゲン菜、きゅうり、しめじ、玉ねぎ 梨
12(木) 24(火)	にゅう めん	卵焼き ブロッコリーのマヨソテー ヨーグルト	457 kcal 23.3g 265 mg	鶏肉、さつま揚げ 豚肉、牛乳、卵 ベーコン、ヨーグルト	素麺、三温糖、油 マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、小松菜、切干大根 エリンギ、ブロッコリー、ニンニク
13(金) 18(水)	ごはん	ミートソース煮 麺入り野菜炒め かきたま味噌汁、りんごゼリー	442 kcal 16.1g 152 mg	豚肉、牛肉、牛乳 高野豆腐、卵、味噌	米、じゃが芋、パン粉 三温糖、油、中華麺	ニンニク、セロリ、ピーマン、玉ねぎ トマト缶、にんじん、キャベツ、小松菜 白菜、えのき
15(日)	チキン カツ カレー	フライドポテト コロコロサラダ、味噌汁 フルーツゼリー	501 kcal 18.3g 189 mg	高野豆腐、牛乳 チーズ、鶏肉 ハム、豆腐、味噌	米、油、小麦粉 パン粉、じゃが芋 三温糖、ゴマ油	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、ニンニク れんこん、きゅうり、大根
19(木)	ごはん	鮭のチャンチャン焼き かぶサラダ そうめん味噌汁、梨	482 kcal 17.9g 149 mg	魚、味噌、ハム	米、バター、三温糖 油、小麦粉、片栗粉 素麺、	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、かぶ 生しいたけ、ブロッコリー、南瓜、梨 きゅうり、レモン果汁、白菜、しめじ
25(水)	ごはん	魚の照り焼き かぶサラダ そうめん味噌汁、梨	484 kcal 18.7g 133 mg	魚、味噌、ハム	米、三温糖、小麦粉 片栗粉、油、素麺	ブロッコリー、南瓜、かぶ、きゅうり レモン果汁、白菜、しめじ、にんじん 梨
29(日)	チキン カツ カレー	フライドポテト コロコロサラダ、味噌汁 ヨーグルト	526 kcal 20.1g 288 mg	高野豆腐、牛乳 チーズ、鶏肉、ハム 豆腐、味噌 ヨーグルト	米、油、小麦粉、 三温糖、パン粉 じゃが芋、ゴマ油	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、ニンニク れんこん、きゅうり、大根

※材料の都合により献立を変更する場合があります。
※おやつ(牛乳など)は、年齢等により異なります。



旬の食材

きのこ

食物繊維が豊富

きのこには、腸内環境を整える食物繊維がたっぷり含まれています。子どもは、環境の変化などで便秘や下痢になりやすいので、腸を整えるためにも、きのこを毎日食べましょう。