



11月 献立表

令和5年

ミルクィホーム

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	栄養価		
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	その他	幼児	乳児
1	水	いわしせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 大豆入りドライカレー 白菜のマヨ和え オレンジ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	豚ひき肉 大豆 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 片栗粉 砂糖 いわしせんべい	玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 きゅうり 水菜 オレンジ 青のり	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレールウ 塩 麦茶 みりん	エネルギー:594kcal タンパク:19.9g 脂質:21.7g カルシウム:195mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:503kcal タンパク:17.1g 脂質:18.6g カルシウム:214mg 食塩相当量:1.3g
2	木	しらす&わかめ せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 たらのバターしょうゆ焼き 切干大根の煮物 パナナ 麦茶	大豆かりんとう 牛乳	味噌 たら 油揚げ 大豆 きな粉 牛乳	米 さつまいも 薄力粉 油 無塩バター 砂糖 しらす&わかめせんべい	植物だし キャベツ 切干大根 人参 小松菜 パナナ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶	エネルギー:622kcal タンパク:25.4g 脂質:21.1g カルシウム:269mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:522kcal タンパク:21.4g 脂質:18.2g カルシウム:272mg 食塩相当量:1g
4	土	せんべい 牛乳	豚肉の中華炒め丼 オニオンスープ 春雨サラダ りんご 麦茶	ヨーグルト 小魚せんべい	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 油 小魚せんべい せんべい	人参 パプリカ ほうれん草 干しいたけ 玉ねぎ パセリ きゅうり わかめ りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶	エネルギー:531kcal タンパク:19.6g 脂質:18.9g カルシウム:260mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:466kcal タンパク:17.3g 脂質:17g カルシウム:288mg 食塩相当量:1.6g
6	月	小魚せんべい 牛乳	丸パン コンソメスープ チキンナゲット 人参ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	ツナおにぎり 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 チーズ ツナ 牛乳	丸パン パン粉 薄力粉 油 米 小魚せんべい	人参 キャベツ 大根 チンゲン菜 パプリカ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ	エネルギー:590kcal タンパク:23.7g 脂質:21.2g カルシウム:158mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:528kcal タンパク:21.5g 脂質:18.9g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.6g
7	火	しらす&わかめ せんべい 牛乳	ハヤシライス 大根の海苔マヨ和え オレンジ 麦茶	鉄分クッキー 牛乳	豚肉 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉 ごま しらす&わかめせんべい	人参 コーン 焼きのり オレンジ ひじき ダイストマト	水 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:540kcal タンパク:20.3g 脂質:19.6g カルシウム:232mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:460kcal タンパク:17.1g 脂質:16.9g カルシウム:241mg 食塩相当量:1.1g
8	水	せんべい 牛乳	【立冬】ご飯 味噌汁 かれのきのこあんかけ ごま和え りんご 麦茶	フルーツパンサンド 牛乳	味噌 厚揚げ かれい クリーム 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま フルーツパン せんべい	植物だし 万能ねぎ 玉ねぎ しめじ まいたけ ほうれん草 白菜 人参 ブロッコリー りんご パナナ	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	エネルギー:542kcal タンパク:25.5g 脂質:15.4g カルシウム:394mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:486kcal タンパク:21.5g 脂質:14.5g カルシウム:353mg 食塩相当量:1.3g
9	木	いわしせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉の和風カレー炒め 粉ふき芋 オレンジ 麦茶	ハムコーンホットケーキ 牛乳	味噌 豚肉 牛乳 ロースハム	米 油 じゃが芋 ホットケーキミックス いわしせんべい	植物だし 大根 わかめ ごぼう 人参 玉ねぎ さやいんげん パセリ オレンジ コーン	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 塩 麦茶	エネルギー:570kcal タンパク:21.7g 脂質:18.7g カルシウム:230mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:485kcal タンパク:18.7g 脂質:16.1g カルシウム:245mg 食塩相当量:1.3g
10	金	せんべい 牛乳	ご飯 春雨スープ 鶏肉の中華風味噌焼き 野菜炒め チーズ 麦茶	焼き芋 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 油 さつまいも せんべい	人参 なら しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ ビーマン	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶	エネルギー:531kcal タンパク:19.8g 脂質:17.8g カルシウム:258mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:463kcal タンパク:17.3g 脂質:16.1g カルシウム:280mg 食塩相当量:1.6g
11	土	クラッカー 牛乳	炒り豆腐丼 味噌汁 わかめの酢の物 りんご 麦茶	カップゼリー(オレンジ) ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 オレンジゼリー	人参 長ねぎ 干しいたけ グリーンピース 植物だし 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり もやし わかめ りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶	エネルギー:539kcal タンパク:19.5g 脂質:14g カルシウム:262mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:487kcal タンパク:17.2g 脂質:13.5g カルシウム:265mg 食塩相当量:1.3g
13	月	ほうれん草と 小松菜せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 野菜の納豆和え パナナ 麦茶 	鶏ごぼうご飯 小魚せんべい 麦茶	味噌 赤魚 納豆 鶏肉 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 小魚せんべい ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 南瓜 しょうが 人参 小松菜 えのきたけ ごぼう バナナ	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶	エネルギー:574kcal タンパク:21.8g 脂質:19g カルシウム:377mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:494kcal タンパク:18.3g 脂質:16.7g カルシウム:391mg 食塩相当量:1.3g
14	火	せんべい 牛乳	ほうれん草のクリームスパゲティ コンソメスープ しらすサラダ オレンジ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	ベーコン 牛乳 しらす	スパゲティ 無塩バター じゃが芋 油 砂糖 米 せんべい ウエハース	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ブロッコリー 白菜 パプリカ りんご ジュース アガー オレンジ	水 ホワイトソース 塩 チキンスープの素 穀物酢 麦茶	エネルギー:560kcal タンパク:19.8g 脂質:14.9g カルシウム:200mg 食塩相当量:2.1g	エネルギー:489kcal タンパク:17.9g 脂質:13.6g カルシウム:218mg 食塩相当量:2g
15	水	いわしせんべい 牛乳	ちらし寿司 すまし汁 鶏のから揚げ ブロッコリーの三色サラダ ジョア 麦茶	ジャムサンド 牛乳	油揚げ さけ でんぶ かつおだしクック 鶏肉 ジョア 牛乳	米 砂糖 油 食パン いちごジャム いわしせんべい	人参 干しいたけ コーン 焼きのり 大根 みつば ブロッコリー	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:609kcal タンパク:22g 脂質:18g カルシウム:871mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:536kcal タンパク:19.9g 脂質:15.8g カルシウム:888mg 食塩相当量:1.7g
16	木	しらす&わかめ せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 大豆入りドライカレー 白菜のマヨ和え オレンジ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	豚ひき肉 大豆 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 片栗粉 砂糖 しらす&わかめせんべい	玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 きゅうり 水菜 オレンジ 青のり	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレールウ 塩 麦茶 みりん	エネルギー:594kcal タンパク:19.9g 脂質:21.7g カルシウム:195mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:501kcal タンパク:17g 脂質:18.5g カルシウム:206mg 食塩相当量:1.3g
17	金	せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 たらのバターしょうゆ焼き 切干大根の煮物 パナナ 麦茶	大豆かりんとう 牛乳	味噌 たら 油揚げ 大豆 きな粉 牛乳	米 さつまいも 薄力粉 油 無塩バター 砂糖 せんべい	植物だし キャベツ 切干大根 人参 小松菜 パナナ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶	エネルギー:622kcal タンパク:25.4g 脂質:21.1g カルシウム:269mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:542kcal タンパク:21.8g 脂質:19.3g カルシウム:266mg 食塩相当量:1.1g
18	土	クラッカー 牛乳	豚肉の中華炒め丼 オニオンスープ 春雨サラダ りんご 麦茶	ヨーグルト 小魚せんべい	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 油 小魚せんべい クラッカー	人参 パプリカ ほうれん草 干しいたけ 玉ねぎ パセリ きゅうり わかめ りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶	エネルギー:531kcal タンパク:19.6g 脂質:18.9g カルシウム:260mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:466kcal タンパク:17.3g 脂質:17g カルシウム:288mg 食塩相当量:1.6g
20	月	小魚せんべい 牛乳	丸パン コンソメスープ チキンナゲット 人参ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	ツナおにぎり 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 チーズ ツナ 牛乳	丸パン パン粉 薄力粉 油 米 小魚せんべい	人参 キャベツ もやし チンゲン菜 パプリカ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ	エネルギー:590kcal タンパク:23.7g 脂質:21.2g カルシウム:158mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:528kcal タンパク:21.5g 脂質:18.9g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.6g
21	火	しらす&わかめ せんべい 牛乳	ハヤシライス 大根の海苔マヨ和え オレンジ 麦茶	鉄分クッキー 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉 ごま しらす&わかめせんべい	人参 コーン 焼きのり オレンジ ひじき ダイストマト	水 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:540kcal タンパク:20.3g 脂質:19.6g カルシウム:232mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:460kcal タンパク:17.1g 脂質:16.9g カルシウム:241mg 食塩相当量:1.1g
22	水	せんべい 牛乳	【小雪】ご飯 すまし汁 さけの照り焼き 里芋の味噌煮 りんご 麦茶	豆乳ビーチゼリー ウエハース 牛乳	かつおだしクック さけ 厚揚げ 味噌 豆乳 牛乳	米 砂糖 里芋 片栗粉 ウエハース せんべい	かぶ ほうれん草 人参 さやいんげん りんご アガー 白桃缶 黄桃缶	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶	エネルギー:555kcal タンパク:24.3g 脂質:19.4g カルシウム:326mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:501kcal タンパク:20.6g 脂質:17.9g カルシウム:318mg 食塩相当量:1.2g
24	金	いわしせんべい 牛乳	ほうれん草のクリームスパゲティ コンソメスープ しらすサラダ パナナ 麦茶 	フルーツパンサンド 小魚せんべい 牛乳	ベーコン 牛乳 しらす クリーム	スパゲティ 無塩バター じゃが芋 油 砂糖 フルーツパン いわしせんべい 小魚せんべい	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ブロッコリー 白菜 パプリカ パナナ パイン缶	水 ホワイトソース 塩 チキンスープの素 穀物酢 麦茶	エネルギー:560kcal タンパク:19.8g 脂質:14.9g カルシウム:200mg 食塩相当量:2.1g	エネルギー:489kcal タンパク:17.9g 脂質:13.6g カルシウム:218mg 食塩相当量:2g
25	土	クラッカー 牛乳	炒り豆腐丼 味噌汁 わかめの酢の物 りんご 麦茶	カップゼリー(オレンジ) ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 オレンジゼリー	人参 長ねぎ 干しいたけ グリーンピース 植物だし 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり もやし わかめ りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶	エネルギー:539kcal タンパク:19.5g 脂質:14g カルシウム:262mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:487kcal タンパク:17.2g 脂質:13.5g カルシウム:265mg 食塩相当量:1.3g
27	月	せんべい 牛乳	ご飯 春雨スープ 鶏肉の中華風味噌焼き 野菜炒め チーズ 麦茶	アップルケーキ 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳 クリーム	米 ごま油 春雨 砂糖 油 無塩バター ホットケーキミックス せんべい	人参 なら しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ ビーマン りんご	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶	エネルギー:605kcal タンパク:21.6g 脂質:25.1g カルシウム:270mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:523kcal タンパク:18.7g 脂質:21.9g カルシウム:288mg 食塩相当量:1.7g
28	火	ほうれん草と 小松菜せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 塩昆布和え パナナ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 小切麩 油 片栗粉 砂糖 ウエハース ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 南瓜 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし チンゲン菜 塩昆布 パナナ りんごジュース アガー	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶	エネルギー:574kcal タンパク:21.8g 脂質:19g カルシウム:377mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:494kcal タンパク:18.3g 脂質:16.7g カルシウム:391mg 食塩相当量:1.3g
29	水	小魚せんべい 牛乳	ご飯 根菜汁 鶏肉の塩焼き しらすと小松菜の煮浸し チーズ 麦茶	ジャムサンド 牛乳	味噌 鶏肉 しらす チーズ 牛乳	米 食パン いちごジャム 小魚せんべい	植物だし 人参 れんこん かぶ 万能ねぎ 小松菜 キャベツ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	エネルギー:555kcal タンパク:26.8g 脂質:17g カルシウム:287mg 食塩相当量:2.1g	エネルギー:484kcal タンパク:22.8g 脂質:15.5g カルシウム:308mg 食塩相当量:1.8g
30	木	いわしせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉の和風カレー炒め 粉ふき芋 オレンジ 麦茶	ハムコーンホットケーキ 牛乳	味噌 豚肉 牛乳 ロースハム	米 油 じゃが芋 ホットケーキミックス いわしせんべい	植物だし 大根 わかめ ごぼう 人参 玉ねぎ さやいんげん パセリ オレンジ コーン	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 塩 麦茶	エネルギー:570kcal タンパク:21.7g 脂質:18.7g カルシウム:230mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:485kcal タンパク:18.7g 脂質:16.1g カルシウム:245mg 食塩相当量:1.3g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目録量	589	22.1	19	270
幼児	平均量	568	21.8	18.8	282
乳児	目録量	494	18.5	15.9	225
乳児	平均量	495	18.9	16.7	298

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

発行: 株式会社ミルクィホーム

令和5年 11月



離乳食献立表



ミルクィホーム

		後期	
日	曜	お昼	午後
1	水	軟飯 玉ねぎのスープ 豚そぼろと白菜の煮物 スティック人参	スティックじゃが芋
2	木	軟飯 キャベツの味噌汁 たらと小松菜の煮物 スティックさつま芋 バナナ	きな粉軟飯
4	土	軟飯 ほうれん草のスープ 豚肉と人参の煮物 玉ねぎの煮物 りんご煮	味噌軟飯
6	月	軟飯 チンゲン菜のスープ 鶏そぼろとキャベツの煮物 スティック人参	ケチャップ軟飯
7	火	軟飯 人参の味噌汁 高野豆腐と大根の煮物 玉ねぎの煮物	のり軟飯
8	水	軟飯 白菜の味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮物 りんご煮	人参軟飯
9	木	軟飯 玉ねぎの味噌汁 豚肉と大根の煮物 スティックじゃが芋	コーン軟飯
10	金	軟飯 人参のスープ 鶏肉とキャベツの味噌煮 玉ねぎの煮物	スティックさつま芋
11	土	軟飯 チンゲン菜の味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	野菜軟飯
13	月	軟飯 人参の味噌汁 高野豆腐と小松菜の煮物 かぼちゃの煮物 バナナ	ほうれん草軟飯
14	火	軟飯 じゃが芋のスープ しらすとブロッコリーの煮物 白菜の煮物	人参軟飯
15	水	軟飯 大根のスープ 高野豆腐と人参の味噌煮 ブロッコリーの煮物	のり軟飯
16	木	軟飯 玉ねぎのスープ 豚そぼろと白菜の煮物 スティック人参	スティックじゃが芋
17	金	軟飯 キャベツの味噌汁 たらと小松菜の煮物 スティックさつま芋	きな粉軟飯
18	土	軟飯 ほうれん草のスープ 豚肉と人参の煮物 玉ねぎの煮物 りんご煮	味噌軟飯
20	月	軟飯 チンゲン菜のスープ 鶏そぼろとキャベツの煮物 スティック人参	ケチャップ軟飯
21	火	軟飯 人参の味噌汁 高野豆腐と大根の煮物 玉ねぎの煮物	のり軟飯
22	水	軟飯 さやいんげんのスープ さけとほうれん草の煮物 かぶの味噌煮 りんご煮	だし軟飯
24	金	軟飯 じゃが芋のスープ しらすとブロッコリーの煮物 白菜の煮物	人参軟飯
25	土	軟飯 チンゲン菜の味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	野菜軟飯
27	月	軟飯 人参のスープ 鶏肉とキャベツの味噌煮 玉ねぎの煮物	りんご煮
28	火	軟飯 麩の味噌汁 豚肉とチンゲン菜の煮物 かぼちゃの煮物 バナナ	玉ねぎ軟飯
29	水	軟飯 キャベツの味噌汁 鶏肉とかぶの煮物 スティック人参	スティックパン
30	木	軟飯 玉ねぎの味噌汁 豚肉と大根の煮物 スティックじゃが芋	コーン軟飯