

11月 献立表



【 ヤクルトキッズスクール大久保 】

日付	曜日	昼食	おやつ	カロリー たんぱく質	主にからだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	日付	曜日	昼食	おやつ	カロリー たんぱく質	主にからだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの
1	土	豚肉と野菜の中華丼 小松菜の和え物 麩のみそ汁 デザート	おやつ 牛乳	368 14.6	豚肉・味噌・鰹の 素・牛乳	玉葱・人参・インゲ ン・コーン・小松 菜・わかめ	米・油・ごま油・片 栗粉・砂糖・麩・ぶ どうゼリー	19	水	塩ダレチキン ブロッコリーサラダ わかめごはん じゃが芋のみそ汁	☆お好み焼き 牛乳	367 17.5	鶏肉・あげ・味噌・ 鰹の素・豚肉・かつ おぶし・牛乳	ブロッコリー・玉 葱・人参・炊き込み わかめ・青葱・キャ ベツ・あおさ粉	ごま油・マヨドレ・ 米・じゃが芋・お好 み焼きミックス・油
4	火	豚丼 白菜のごま和え 麩のすまし汁	☆ちんすこう 牛乳	449 16.8	豚肉・鰹の素・牛乳	玉葱・ちんげん菜・ 人参・白菜・きゅう り・わかめ	米・砂糖・片栗粉・ 白ごま・麩・小麦 粉・油	20	木	ピーンズカレー コーンサラダ フルーツ	おやつ 牛乳	459 15.0	豚肉・大豆水煮・牛 乳	玉葱・人参・キャベ ツ・コーン・バナナ	米・じゃが芋・油・ カレーフレーク・白 い風船・ハッピー ターン
5	水	鶏肉の照焼き さつま芋サラダ ごはん わかめのみそ汁	☆杏仁豆腐 お茶	337 13.4	鶏肉・ロースハム・ 絹豆腐・味噌・鰹の 素・牛乳	玉葱・人参・わか め・青葱・粉寒天・ みかん缶	砂糖・油・さつま 芋・マヨドレ・米	21	金	白身魚のきのこあんかけ ほうれん草の胡麻おかわ和え さつま芋ごはん 豆腐のすまし汁	☆プリン 牛乳	421 17.8	ホキ・鰹の素・かつ おぶし・絹豆腐・牛 乳	しめじ・しいたけ・ 玉葱・人参・青葱・ ほうれん草・白菜・ わかめ	小麦粉・油・砂糖・ 片栗粉・白ごま・ 米・さつま芋・黒ご ま・プリンMIX
6	木	豆腐チャンプル 蒸し焼売 ごはん 春雨スープ	☆バナナホットケーキ 牛乳	457 19.4	木綿豆腐・豚肉・ 卵・かつおぶし・ シューマイ・牛乳	玉葱・キャベツ・人 参・ほうれん草・わ かめ・バナナ	油・片栗粉・米・春 雨・ごま油・ホット ケーキミックス	22	土	鶏肉の焼肉炒め丼 みそ汁 デザート	おやつ 牛乳	384 16.9	鶏肉・あげ・味噌・ 鰹の素・牛乳	玉葱・人参・枝豆・ 小松菜	米・油・砂糖・もも ゼリー
7	金	白身魚フライ チンゲン菜と卵の炒め物 ごはん 兵庫県産 大根のスープ 	☆フライドポテト 牛乳	399 16.5	ホキ・卵・牛乳	ちんげん菜・玉葱・ 人参・大根・コーン	小麦粉・パン粉・ 油・砂糖・米・じゃ が芋	25	火	くまさんハンバーグ ツナサラダ ごはん カレー風味スープ フルーツ	☆パインケーキ 牛乳	515 18.0	ハンバーグ・ミート ボール・スライス チーズ・シーチキ ン・豆腐・牛乳・ 卵・ホイップクリー ム	グリーンピース・ キャベツ・玉葱・人 参・ほうれん草・ コーン・オレンジ・ パイン缶	マヨドレ・米・ホッ トケーキミックス・ マーガリン・砂糖
8	土	鶏肉のあまから丼 わかめのみそ汁 デザート	おやつ 牛乳	340 16.2	鶏肉・鰹の素・味 噌・牛乳	キャベツ・玉葱・人 参・グリーンピー ス・わかめ	米・砂糖・片栗粉・ 麩・ももゼリー	26	水	チャンボン麺 ミートボール フルーツ	☆わかめおにぎり 牛乳	454 17.5	豚肉・ちくわ・牛 乳・ミートボール	キャベツ・玉葱・ち んげん菜・人参・み かん缶・炊き込みわ かめ	ラーメン・油・ごま 油・片栗粉・砂糖・ 米
10	月	白身魚の味噌焼き 切干大根とさつま揚げの炒め煮 ごはん ほうれん草のかき玉汁	☆大学芋 牛乳	441 17.1	ホキ・白みそ・さつ ま揚げ・卵・鰹の 素・牛乳	切干大根・人参・グ リーンピース・ほう れん草・青葱	砂糖・油・米・さつ ま芋・黒ごま	27	木	鶏肉の天ぷら 大豆とさつま芋の甘辛煮 ごはん もやしのみそ汁	☆バナナヨーグルト お茶	360 16.6	鶏肉・大豆水煮・か つおぶし・絹豆腐・ 味噌・ヨーグルト	緑豆もやし・小松 菜・昆布・バナナ	天ぷら粉・油・さつ ま芋・砂糖・米
11	火	焼そば 卵とじ 豆腐のスープ	☆じゃこおにぎり 牛乳	483 19.5	豚肉・卵・鰹の素・ 絹豆腐・しらす・牛 乳	キャベツ・玉葱・人 参・ピーマン・白 菜・わかめ・あおさ 粉	焼きそば麺・油・砂 糖・ごま油・米・白 ごま	28	金	白身魚のパン粉焼き ヤクルト入りドレッシング和え ごはん かぼちゃのスープ 	☆シュガートースト 牛乳	416 16.9	ホキ・卵・ヤクル ト・牛乳	キャベツ・きゅう り・人参・コーン・ レモン・南瓜・玉 葱・パセリ	パン粉・油・米・食 パン・マーガリン・ 砂糖
12	水	肉豆腐 マカロニサラダ ごはん そうめんのすまし汁	☆ぶどうゼリー 牛乳	412 17.9	牛肉・木綿豆腐・鰹 の素・牛乳	白菜・玉葱・人参・ きゅうり・小松菜	砂糖・カールマカロ ニ・マヨドレ・米・ そうめん・ぶどうゼ リー	29	土	醤油ラーメン ちくわと胡瓜の酢の物 デザート	おやつ 牛乳	349 15.2	豚肉・ちくわ・牛乳	キャベツ・玉葱・人 参・きゅうり・コー ン	ラーメン・ごま油・ 白ごま・砂糖・ぶど うゼリー
13	木	鶏肉の唐揚げ 厚揚げのカレー煮 ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆ピザトースト 牛乳	525 27.1	鶏肉・厚揚げ・あ げ・味噌・鰹の素・ ウインナー・ミック スチーズ・牛乳	生姜・人参・インゲ ン・玉葱・青葱・ ピーマン	片栗粉・油・砂糖・ 米・食パン								
14	金	三色丼 白菜の和え物 大根のみそ汁	☆チーズクッキー 牛乳	430 17.9	鶏肉・鰹の素・卵・ 絹豆腐・味噌・パル メザンチーズ・牛乳	玉葱・ほうれん草・ 白菜・人参・大根・ 青葱	米・砂糖・油・ホッ トケーキミックス・ マーガリン								
15	土	あんかけうどん わかめと胡瓜の和え物 デザート	おやつ 牛乳	341 14.2	豚肉・鰹の素・牛乳	白菜・ほうれん草・ 人参・わかめ・きゅ うり・大根	うどん・片栗粉・砂 糖・ぶどうゼリー								
17	月	豚肉のごまだれ炒め ごはん かぼちゃのみそ汁 フルーツ	☆マカロニきなこ 牛乳	406 17.5	豚肉・豆腐・味噌・ 鰹の素・きな粉・牛 乳	玉葱・キャベツ・小 松菜・人参・南瓜・ 青葱・パイン缶	油・白ごま・片栗 粉・米・カールマカ ロニ・砂糖								
18	火	きざみうどん チキンナゲット フルーツ	☆ごましおにぎり 牛乳	422 17.1	豚肉・あげ・鰹の 素・チキンナゲッ ト・牛乳	白菜・小松菜・人 参・わかめ・みかん 缶・ゆかり	うどん・油・米・白 ごま								

地産地消メニュー

兵庫県産 大根

大根に含まれる消化酵素のアミラーゼや辛み成分のアリル化合物は、胃酸の分泌を促して消化を助ける働きをします。
 兵庫県内では、4月～5月にたつの市御津町、7月～9月にたじま、11月～12月に神戸市西区で出荷が盛んになります。
※7日（金）の「大根のスープ」で提供します。

※ 朝食のおやつにヤクルトを提供しています。