

平成29年11月分 給食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	きいろ	あか	みどり	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分	
					熱や力になるもの	血や肉の骨になるもの	体のようすをよくするもの					
1	22	水	赤ちゃんせんべい 牛乳	ごはん 魚の照り焼き 青菜のおかか和え 豚汁 果物	りんご蒸しパン 牛乳	米 三温糖 里芋 砂糖 バター	かれい かつお節 みそ 牛乳 たまご	しょうが 小松菜 人参 大根 白菜 ねぎ ごぼう りんご かき	581kcal	26.8g	14.9g	2.1g
2	16	木	ビスケット 牛乳	ごはん みそ汁 豚肉のきのこがけ 干草和え 果物	スパゲッティーナポリタン 牛乳	米 片栗粉 砂糖 スパゲッティ サラダ油	豚肉 たまご 油揚 みそ 牛乳 ハム 粉チーズ	エリンギ しめじ ほうれん草 人参 大根 玉葱 ピーマン みかん	604kcal	27.4g	19.2g	2.6g
17	金	せんべい 牛乳	ピタパン 鶏肉のオレソ焼き ポイル野菜 オニオンスープ ポテトのチーズ焼き 果物	ふりかけごはん 牛乳	ピタパン マヨネーズ ジャが芋 サラダ油 小麦粉 パン粉 バター 米 ごま	鶏肉 豚ひき肉 チーズ 牛乳 しらす かつお節	マーマレード にんにく しょうが きゃべつ 人参 玉葱 パセリ 洋ナシ	599kcal	30.3g	20.1g	2.8g	
4	18	土	ポーロ 牛乳	鶏南蛮うどん 果物 がんとどきの含め煮 野菜のみそマヨ和え	ゆかりご飯おにぎり 麦茶	うどん 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま マヨネーズ 米	牛乳 油揚 鶏肉 焼きのり 豆腐 みそ 牛乳	玉葱 人参 小松菜 いんげん きゃべつ いら バナナ	541kcal	20.2g	15.8g	2.3g
6	20	月	せんべい 牛乳	こぎつねご飯 鶏肉の塩焼き 磯和え みそ汁 果物	スウィートポテト 牛乳77	米 さつま芋 サラダ油 バター グラニュー糖	鶏ひき肉 油揚 鶏肉 焼きのり 豆腐 みそ 牛乳	人参 小松菜 かぶ りんご	583kcal	26.5g	20.0g	2.5g
7	21	火	ビスケット 牛乳	ごはん 鯖のみそ煮 即席漬 野菜のすまし汁 果物	チーズ蒸しパン 牛乳 焼きそば	米 ごま 砂糖 さといも ぎょうざの皮 サラダ油	たまご 鶏肉 みそ わかめ 豆腐 牛乳 豚肉	しょうが ねぎ にんじん ほうれんそう だいこん 玉ねぎ みかん	599kcal	23.0g	20.1g	2.1g
8	29	水	赤ちゃんせんべい 牛乳	麦ご飯 すき焼き風煮 はすの金平 みそ汁 果物	しらすチヂミ 牛乳	うどん 砂糖 片栗粉 米 ごま	油揚げ 鶏肉 たまご 大豆 牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ 玉ねぎ しょうが りんご	541kcal	24.7g	13.9g	2.8g
9	30	木	せんべい 牛乳	キーマカレー 果物 カムカムサラダ 青梗菜スープ	卵サンド 牛乳	米 バター 小麦粉 ごま油 サラダ油 食パン マヨネーズ	豚ひき肉 みそ ベーコン 牛乳 たまご	玉葱 マッシュルーム 人参 ピーマン トマトピューレ ごぼう きゃべつ バナナ	599kcal	19.2g	20.8g	2.3g
10	24	金	ビスケット 牛乳	おかめうどん 果物 茹で豚のみそだれ 五目豆	スタミナチャーハン 牛乳	うどん 砂糖 ごま ごま油 三温糖 米 サラダ油	鶏肉 豚肉 みそ 大豆	玉葱 人参 小松菜 干し椎茸 ブロッコリー 大根 にんにく ピーマン	597kcal	29.4g	20.9g	2.6g
11	25	土	ポーロ 牛乳	中華丼 棒棒鶏 わかめスープ カップヨーグルト	シュガートースト 麦茶	米 サラダ油 片栗粉 ごま 砂糖 ごま油 食パン マーガリン	牛乳 豚肉 うずらの卵 鶏ささみ わかめ ヨーグルト	人参 もやし 白菜 チンゲン菜 きゅうり 葉ねぎ	559kcal	24.8g	13.0g	2.2g
13	27	月	せんべい 牛乳	麦ご飯 さわやか漬け まぐろのみそかつ すまし汁 果物	手作りかりんとう 牛乳	米 押麦 砂糖 小麦粉 パン粉 サラダ油 お麩 黒砂糖	みそ 牛乳 たまご	白菜 きゅうり 人参 レモン 小松菜	577kcal	21.4g	13.6g	1.5g
14	28	火	ビスケット 牛乳	麦ご飯 果物 鶏肉の塩焼き レモン和え すまし汁	ツナトースト 牛乳	米 押麦 砂糖 食パン マヨネーズ	鶏肉 みそ 豆腐 なると 牛乳	しょうが きゃべつ 人参 きゅうり レモン 葉ねぎ バナナ 玉葱	593kcal	29.2g	17.1g	2.7g
15	水	赤ちゃんせんべい 牛乳	鮭ご飯 すまし汁 ソーセージフリッター 紅白なます 果物	フルーツヨーグルト 牛乳	米 ごま 小麦粉 サラダ油 砂糖	さけ 魚肉ソーセージ たまご はんぺん 牛乳	水菜 赤ピーマン パセリ 大根 人参 小松菜 りんご バナナ 桃缶	576kcal	22.6g	16.2g	3.1g	

- ☆お誕生会は、11月28日(火)になります。
- ☆季節の食材を取り入れています。今月は、はす・さつまいも・かぶ・みかん・りんごなどです。
- ☆献立(食材)は、保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承下さい。
- ☆調理保育の予定は、サンプルケースに掲示しています。