



# 平成29年11月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	摂取量
1	水	牛乳 ごまスティック	わかめごはん 鶏の唐揚げ もやしナムル ミニトマト みそ汁 果物	麦茶 ヨーグルト おせんべい	米 片栗粉 油 砂糖 ごま 麩 せんべい	鶏肉 かつお節 みそ 牛乳 ヨーグルト	しょうが もやし きゅうり にんじん ミニトマト こまつな わかめ	521kcal
2	木	牛乳 ねじりせんべい	しめじのミートパスタ グリーンサラダ コーンスープ 果物	牛乳 じゃがいももち	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも バター	豚肉 粉チーズ ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん なす キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	573kcal
3	金	牛乳 リッツ	麦ごはん ぶりの照り焼き おかかあえ さつま汁 果物	牛乳 シュガートースト	米 押麦 食パン バター さつまいも こんにゃく	ぶり かつお節 鶏肉 みそ 牛乳	しょうが こまつな にんじん はくさい だいこん ねぎ	558kcal
4	土	牛乳 ごまスティック	鶏ごぼう丼 ひとしおきゅうり みそ汁 果物	牛乳 マカロニきなこ	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも マカロニ	鶏肉 かつお節 みそ 牛乳 きなこ	にんじん ごぼう きゅうり キャベツ	496kcal
6	月	牛乳 クラッカー	ごはん 松風焼き 白菜のおひたし みそ汁 (かぼちゃ) 果物	牛乳 麩のごまラスク	米 パン粉 砂糖 油 ごま 麩 バター	鶏肉 みそ たまご かつお節 牛乳	しょうが ねぎ みずな はくさい にんじん かぼちゃ 玉ねぎ	565kcal
7	火	牛乳 カルシウムせんべい	ツナマヨトースト 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜スープ 果物	牛乳 サーターアングギー	食パン マヨネーズ 油 砂糖 さつまいも バター	ツナ チーズ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ コーン にんにく トマト 干しいたけ チンゲン菜	585kcal
8	水	牛乳 ごまスティック	さといもごはん さばのごまダレかけ 即席漬け すまし汁 果物	牛乳 焼きうどん	米 さといも 砂糖 油 ごま 片栗粉 麩 うどん	さば 油揚げ 鶏肉 みそ かつお節 牛乳 豚肉	しょうが かぶ きゅうり にんじん わかめ ほうれんそう キャベツ もやし	529kcal
9	木	牛乳 ねじりせんべい	みそラーメン 花シュウマイ 中華風きゅうり 果物	牛乳 にんじんブリッツ	中華麺 油 ごま 片栗粉 シュウマイ皮 砂糖 小麦粉	豚肉 なた みそ 牛乳 粉チーズ	にんじん もやし コーン キャベツ 玉ねぎ しょうが きゅうり	571kcal
10	金	牛乳 リッツ	麦ごはん 肉じゃが 納豆あえ みそ汁 (かぶ) 果物	牛乳 スイートポテト	米 押麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	豚肉 ひきわり納豆 みそ かつお節 油揚げ 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース ほうれんそう えのき かぶ	548kcal
11	土	牛乳 ごまスティック	五目うどん かぼちゃの含め煮 果物	牛乳 夕焼けおにぎり	うどん 砂糖 米	かつお節 鶏肉 牛乳	だいこん にんじん ねぎ こまつな かぼちゃ	494kcal
13	月	牛乳 クラッカー	ごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め すまし汁 果物	牛乳 ホットケーキ	米 油 砂糖 片栗粉 麩 ホットケーキミックス	豚肉 厚揚げ みそ かつお節 牛乳 たまご	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ビーマン えのき	559kcal
14	火	牛乳 カルシウムせんべい	ロールパン チキンのオレンジ焼き 青のりポテトビーンズ 卵とトマトのスープ 果物	牛乳 菜飯おにぎり	ロールパン じゃがいも 片栗粉 米 油	鶏肉 大豆 たまご 牛乳 豚肉	マーマレードジャム 玉ねぎ にんじん トマト こまつな 干しいたけ	599kcal
15	水	牛乳 ごまスティック	三色そばろ丼 キャベツの塩昆布あえ みそ汁 (なめこ) 果物	牛乳 にゅうめん	米 油 砂糖 ごま	鶏肉 たまご かつお節 豆腐 みそ 牛乳	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん 塩昆布 なめこ ねぎ だいこん	537kcal

※今月の果物は、りんご・柿・みかん・バナナ・オレンジを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※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。献立が変更になった場合はお知らせします。

