

平成30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
1	木	せんべい 牛乳	トースト 和風ポトフ スペイン風オムレツ フレンチサラダ 果物 ごはん みそ汁 チキンの照り焼き 磯和え 果物	五平餅 牛乳 手作りどら焼き	食パン バター サラダ油 砂糖 じゃが芋 米 ごま	ベークコン たまご 牛乳 ウインナー さつま揚げ うずらの卵 みそ	パプリカ ほうれん草 りんご きやべつ きゅうり 人参 コーン 玉葱 大根 ブロッコリー 小松菜 ほうれん草 かき	580kcal	20.3g	23.0g	2.9g
2	金	ビスケット 牛乳	ごはんの照り焼き 磯和え 果物	牛乳	米 ホットケーキ粉	鶏肉 焼きのり みそ 牛乳 たまご あずき	544kcal	24.6g	14.3g	1.9g	
17	土	ポ一口 牛乳	ご飯 マーボー豆腐 たまご春雨スープ 果物	餃子の皮せんべい 麦茶	米 サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま油 春雨 餃子の皮 ごま	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ たまご	546kcal	20.5g	15.7g	2.1g	
5	月	せんべい 牛乳	麦ご飯 鯖のカレー焼き いんげんのおかか和え みそ汁 果物	さつま芋のドーナッツ 牛乳	米 相模粉 サラダ油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 さつま芋 粉糖	さば みそ 牛乳	680kcal	22.2g	16.6g	1.6g	
6	火	ビスケット 牛乳	タンメン 焼き餃子 中華サラダ 果物	わかめご飯おにぎり 牛乳	中華麺 ごま油 餃子の皮 サラダ油 ごま 砂糖	豚肉 豚ひき肉 ハム 牛乳	549kcal	22.1g	18.2g	2.4g	
7	水	牛乳 赤ちやんせんべい	こぎつねご飯 なめこ汁 蒸し鶏と野菜ごま酢和え ごぼうとじゃこの金平 果物	卵サンド 牛乳	米 砂糖 ごま ごま油 食パン マヨネーズ	鶏ひき肉 油揚 鶏肉 みそ 大豆 豆腐 牛乳	597kcal	28.6g	17.7g	2.8g	
8	木	せんべい 牛乳	白パン 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ 果物 クリームシチュー	牛乳 麦茶	白パン サラダ油 砂糖 じゃが芋 小麦粉	鶏肉 ベーコン 牛乳	598kcal	19.5g	23.8g	2.6g	
9	金	ビスケット 牛乳	ご飯 おろしハンバーグ いんげんのごま和え みそ汁 果物	お麩のラスク 牛乳	米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま お麩 パター	豚ひき肉 たまご わかめ みそ 牛乳	532kcal	18.1g	20.7g	2.0g	
10	土	ポ一口 牛乳	きのこクリームパスタ 白菜サラダ オニオンスープ ヨーグルト	ゆかりご飯おにぎり 麦茶	スパゲッティー パター サラダ油 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 ごま 米	牛乳 鶏肉 生クリーム ヨーグルト	577kcal	18.6g	14.6g	2.2g	
12	月	せんべい 牛乳	キーマカレー 青菜スープ カムカムサラダ 果物	チヂミ(12日) 牛乳 りんごの蒸しケーキ(28日)	米 バター 小麦粉 マヨネーズ 片栗粉 ごま油	豚ひき肉 ベーコン 牛乳	595kcal	17.5g	20.1g	2.7g	
13	火	ビスケット 牛乳	みそ煮込みうどん 含め煮 甘煮豆 果物	牛乳	うどん 里芋 じゃが芋 砂糖 米	豚肉 みそ 鶏肉 大豆 牛乳 ツナ	528kcal	25.3g	13.7g	2.4g	
14	水	赤ちやんせんべい 牛乳	ご飯 プリの照り焼き 即席漬け みそ汁 果物	チーズドック 牛乳	米 砂糖 小麦粉 ホットケーキ粉 サラダ油	かぶ きゅうり 人参 小松菜 みかん	569kcal	23.8g	19.6g	1.9g	
15	木	せんべい 牛乳	紅白手まり 干草焼き ブロッコリーと人参のおかか和え すまし汁 果物	ヨーグルト梅ソース クワッカー 牛乳	米 ごま サラダ油 砂糖 お麩 クワッカー	かさい さけ 鶏ひき肉 たまご 牛乳	569kcal	26.2g	17.3g	3.1g	

☆お誕生会は、11月26日(月)になります。

☆季節の食材を取り入れていきます。今月は、さば、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。