



2019年度11月 給食献立表

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					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	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	金	牛乳 クラッカー	ゆかりごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜のごま和え ミニトマト みそ汁(かぶ) りんご	麦茶 せんべい フルーツヨーグルト	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 せんべい	鶏もも肉 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	生姜 小松菜 もやし にんじん ミニトマト かぶ オレンジ パナナ みかん パイン	513kcal	20.2g	2.0g
2	土	牛乳 ポーロ	中華丼 ひとしおきゅうり わかめスープ オレンジ	牛乳 キャロット蒸しパン	米 ごま油 小麦粉	豚もも肉 牛乳	にんにく 生姜 にんじん 干し椎茸 もやし 白菜 チンゲン菜 きゅうり わかめ 玉ねぎ オレンジ	480kcal	14.0g	1.9g
3	月	牛乳 ビスケット	ハヤシライス マセドアンサラダ コンソメスープ りんご	麦茶 せんべい フルーツヨーグルト	米 油 砂糖 バター 小麦粉 じゃがいも せんべい	豚もも肉 生クリーム チーズ ヨーグルト 牛乳	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム にんじん コーン かぶ えのき りんご パナナ みかん パイン	572kcal	13.7g	2.1g
5	火	牛乳 野菜スナック	ごはん 鶏ささみフライ ひじきの炒り煮 みそ汁(なめこ) オレンジ	牛乳 スイートポテト	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 さつまいも バター	鶏ささみ たまご 油揚げ 大豆 豆腐 味噌 牛乳	ひじき にんじん さやいんげん なめこ ねぎ オレンジ	560kcal	26.3g	1.9g
6	水	牛乳 リッツ	ごはん 切干大根入り卵焼き 筑前煮 みそ汁(小松菜) りんご	牛乳 チキンナゲット	米 油 砂糖 こんにゃく 里芋 マヨドレ 小麦粉	鶏肉 たまご 味噌 牛乳 豆腐 チーズ	にんにく 切干大根 ねぎ ごぼう にんじん れんこん 干し椎茸 絹さや 小松菜 りんご	608kcal	28.0g	1.9g
7	木	牛乳 お米せんべい	ミートソーススパゲティ フロックリーツナサラダ コンソメスープ パナナ	牛乳 チーズおかかおにぎり	スパゲティ 油 小麦粉 マヨドレ 米	豚ひき肉 粉チーズ ツナ ベーコン 牛乳 チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん フロックリー コーン キャベツ パナナ	612kcal	22.9g	2.0g
8	金	牛乳 クラッカー	麦ごはん ぶりの照り焼き 白菜のお浸し すまし汁 柿	牛乳 マドレーヌ	米 押麦 小麦粉 砂糖 バター	ぶり 油揚げ かまぼこ 牛乳 たまご	生姜 小松菜 白菜 にんじん 葉ねぎ えのきたけ 柿 レモン	616kcal	23.1g	2.3g
9	土	牛乳 ポーロ	焼きうどん ジャーマンポテト 大根スープ パナナ	牛乳 わかめおにぎり	うどん 油 じゃがいも 米	豚もも肉 ウインナー ベーコン 牛乳	キャベツ にんじん ピーマン 玉ねぎ パセリ 大根 パナナ わかめ	477kcal	14.2g	2.3g
11	月	牛乳 ビスケット	ビビンバ パリパリサラダ チンゲン菜スープ りんご	牛乳 セサミトースト	米 砂糖 ごま油 ごま ぎょうざの皮 食パン バター	豚ひき肉 たまご 牛乳	生姜 ほうれん草 もやし にんじん にんにく キャベツ きゅうり パプリカ 干し椎茸 チンゲン菜 りんご	584kcal	21.5g	2.3g
12	火	牛乳 野菜スナック	麦ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の煮浸し 豚汁 柿	牛乳 マカロニナポリタン	米 押麦 こんにゃく マカロニ 油	鮭 油揚げ 豚もも肉 豆腐 味噌 牛乳 ベーコン 粉チーズ	ほうれん草 にんじん 大根 ごぼう ねぎ 柿 玉ねぎ ピーマン コーン	502kcal	25.2g	1.9g
13	水	牛乳 リッツ	ミルクパン タンドリーチキン フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ りんご	牛乳 チヂミ(じゃこ)	ミルクパン 油 砂糖 バター 小麦粉 ごま油	鶏もも肉 ヨーグルト 生クリーム 味噌 じゃこ 牛乳	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ かぼちゃ りんご ねぎ いら	530kcal	19.2g	2.1g
14	木	牛乳 お米せんべい	ごはん 豚のしょうが焼き 納豆和え みそ汁(大根) パナナ	牛乳 アップルパイ	米 油 小麦粉 パイシート 砂糖	豚もも肉 納豆 味噌 牛乳	生姜 玉ねぎ ほうれん草 えのき にんじん 大根 わかめ パナナ りんご	604kcal	21.9g	1.5g
15	金	牛乳 クラッカー	味噌ラーメン 肉団子の甘酢あん 中華風きゅうり りんご	牛乳 ツナとえのきのおにぎり	中華麺 ごま油 すりごま 砂糖 片栗粉 米	豚肉 なた 味噌 牛乳 ツナ	にんじん もやし コーン キャベツ 生姜 玉ねぎ きゅうり りんご えのき	568kcal	25.2g	2.3g

※今月の果物は、バナナ・巨峰・りんご・柿・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。