

平成 29 年 11 月 分 給 食 献 立 表

保育所 エネルギー 520kcal (3歳児以上) 475kcal (3歳児未満)
蛋白質 20.0g 16.0g
栄養基準量 脂肪 15.0g 14.0g

日	朝	おやつ (3歳未満)	お	昼	ご	は	ん	お	やつ	
曜	献立名	材料	献立名	材料	材料	材料	材料	献立名	材料	
1	水	ゼリー	ゼリー粉 4	豆腐入りスパニッシュオムレツ ビーフンスープ ごはん くだもの	ミンチ 15 玉ねぎ 20 人参 10 豆腐 20 コンソメ 2 ケチャップ 5 わかめ 1 人参 10 煮干し 2 くだもの 50	じゃが芋 30 ビーマン 10 卵 30 エビ 10 ねぎ 5 白米 40	チンスコー 牛乳	小麦粉 11 ラード 6 三温糖 9 牛乳 200		
2	木	チーズ牛乳	チーズ牛乳 10 80	魚のおろし煮 変わり野菜盛り ごはん くだもの	サバ 50 片栗粉 5 油 5 大根 30 みりん 1 酒 1 レモン 3 小葱 5 さつま芋 20 じゃが芋 20 人参 15 味ボン 3	砂糖 2 醤油 2 かぼちゃ 20 ブロッコリー 20 白米 40 くだもの 50	ウインナーロールパン 牛乳	ミックス粉 20 ヨーグルト 8 マヨネーズ 2 ケチャップ 2 ウインナー 10 牛乳 200		
3	金	文 化 の 日								
4	土	お菓子牛乳	お菓子牛乳 5 80	焼き豚ラーメン ポテサラ くだもの	ラーメン 44 ラーメンスープ 2 卵 20 焼き豚 10 味噌 2 じゃが芋 60 人参 5 きゅうり 20 チーズ 5 トマト 15 マヨネーズ 5	モヤシ 20 ねぎ 5 蒲鉾 5 コーン 5 シーチキン 5 塩コショウ くだもの 50	くだもの お茶	くだもの 80		
5	日									
6	月	くだもの牛乳	くだもの牛乳 50 80	ポテトミートグラタン キャベツとウインナーのスープ ロールパン くだもの	ミンチ 15 玉ねぎ 30 人参 10 コンソメ 2 塩コショウ 1 チーズ 10 ケチャップ 25 くだもの 50	干しいたけ 1 トマト缶 10 フ라이ドポテト 50 油 5 ウインナー 5 コンソメ 2 ロールパン 30	混ぜご飯 お茶	千切り大根 32 人参 10 ちりめんじゃこ 5 みりん 2 砂糖 2 醤油 2 酒 2		
7	火	ヨーグルト	プレーンヨーグルト 50 くだものソース 20 5	酢鶏 かきたま汁 ごはん くだもの	鶏肉 20 醤油 1 酒 1 ニンニク 1 玉ねぎ 30 竹の子 20 人参 10 黄パプリカ 5 サラダ油 5 酢 4 ケチャップ 3 味噌 3 片栗粉 3 人参・ねぎ 10 煮干し 2 白米 40	しょうが 1 片栗粉 3 ピーマン 5 赤パプリカ 5 みりん 4 砂糖 3 卵 10 わかめ 1	あべ川 牛乳	やわみ 20 きな粉 15 砂糖 3 塩 牛乳 200		
8	水	ジャムサンド牛乳	サンド用食パン 20 ジャム 5 牛乳 80	さつま汁 魚のんにく風味 ごはん くだもの	鶏肉 20 さつま芋 50 煮干し 2 ねぎ 10 味噌 5 酒 1 みりん 1 にんにく 1	人参 10 干しいたけ 1 大根 20 サバ 50 醤油 2 砂糖 2 白米 40 くだもの 50	白饅頭 牛乳	ミックス粉 20 フレーンヨーグルト 8 小豆 10 砂糖 5 塩 牛乳 200		
9	木	お菓子牛乳	お菓子牛乳 5 80	納豆のかき揚げ ソーメン汁 ごはん くだもの	さつま芋 30 玉ねぎ 20 人参 10 天ぷら粉 10 みりん 2 塩 5 人参 5 卵 5 絹さや 5 くだもの 50 納豆 8	コーン 5 エビ 10 油 5 サラダ菜 5 醤油 3 白米 40	ジャムサンド 牛乳	サンド用食パン 20 ジャム 5 牛乳 200		
10	金	プリン	プリン粉 4 牛乳 40	マーボー豆腐 ココロスープ ごはん くだもの	豆腐 40 合ミンチ 20 干しいたけ 1 しょうが 1 豆板醤 1 ねぎ 5 酒 2 片栗粉 5 大根 20 煮干し 2 醤油 3 白米 40	人参 10 玉ねぎ 20 ニンニク 1 しょうが 3 みりん 2 コーン 5 枝豆 5	クッキー 牛乳	小麦粉 20 パン粉 5 砂糖 5 卵 5 バター 5 牛乳 200		
11	土	スティックパン牛乳	スティックパン 10 牛乳 80	神楽うどん 煮豆 酢の物 くだもの	うどん 60 鶏肉 20 煮干し 2 人参 10 きゅうり 15 砂糖 3	蒲鉾 5 ねぎ 5 砂糖 2 白花生豆 20 砂糖 5 あけ 5 シーチキン 5 ごま 1 酢 4	フルーツポンチ	やわみ 10 もも缶 10 パイナップル 10 みかん缶 5 バナナ 20		
12	日									
13	月	ゆで芋牛乳	さつま芋 50 牛乳 80	チーズハンバーグ 野菜スープ ごはん くだもの	合ミンチ 20 玉ねぎ 20 豆腐 20 パン粉 10 塩コショウ 10 コーン 5 ケチャップ 20 パセリ 3 白米 40	人参 10 ビーマン 5 卵 10 みりん 2 チーズ 10 人参 10 玉ねぎ 20 レタス 10	ドーナツ 牛乳	ミックス粉 30 卵 5 牛乳 5 油 5 牛乳 200		
14	火	くだもの牛乳	くだもの牛乳 50 80	鮭の塩焼き トマト・ブロッコリー かぼちゃのみそ汁 ごはん くだもの	鮭 50 トマト 30 玉ねぎ 15 白米 40 くだもの 50	ブロッコリー 20 味ボン 1 干しいたけ 1 煮干し 2 味噌 5 ねぎ 5	さつま芋だんご 牛乳	さつま芋 30 やわみ 15 水 14 砂糖 3 塩 3 きな粉 9 黒砂糖 5 水 4 牛乳 200		
15	水	チーズ牛乳	チーズ牛乳 10 80				給食研修会があります。 お弁当をお願いします。		おかし 牛乳	おかし 20 牛乳 200
16	木	ヨーグルト	ヨーグルト 50 もも缶 20 みかん缶 5	千切り大根の炒め煮 スバサラ ごはん くだもの	鶏肉 20 千切大根 48 砂糖 3 人参 10 油 1 味噌 5 くだもの 50	ひじき 1 あげ 5 スパゲティ 13 キヤベツ 20 卵 10 塩コショウ 1	チーズ饅頭 牛乳	小麦粉 15 砂糖 5 バター 5 卵 1 みりん 1 クリームチーズ 10 牛乳 200		
17	金	お菓子牛乳	おかし牛乳 5 80	中華おこわ 芋っこ汁 即席漬 くだもの	もち米 40 米 10 豚肉 15 ごま油 1 オイスターソース 1 味噌 5 ねぎ 10 浅漬けの素 3	干しいたけ 1 竹の子 15 人参 10 砂糖 3 醤油 2 塩 3 里芋 20 じゃが芋 20 煮干し 2 大根 20	ゼリー	ゼリー粉 8		
18	土	枝豆牛乳	枝豆牛乳 10 80	パンプキンシチュー ごま和え ごはん くだもの	鶏肉 15 かぼちゃ 60 玉ねぎ 40 スキム 20 白ワイン 1 白米 50 もやし 2 人参 10 醤油 2	しめじ 15 小麦粉 5 バター 5 塩 コショウ コンソメ 2 ほうれん草 20 ごま 1 砂糖 2	シナモントースト お茶	食パン 30 シナモン グラニュー糖 2 バター 2		
19	日									
20	月	おかし牛乳	お菓子牛乳 10 80	筑前煮 ポパイサラダ ごはん くだもの	鶏肉 20 レンコン 20 人参 15 コーン 5 ほうれん草 20 塩コショウ	ごぼう 20 竹の子 20 味噌 3 酒 2 みりん 2 白米 40 ハム 5 人参 10 チーズ 5	焼き芋 牛乳	さつま芋 80 牛乳 200		

