

平成 28年 11月分

献立表

厚生館保育園

日 曜	献立名	材料名			おやつ	栄養価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
14 28 月	ご飯 メダイの香り焼き さつまいもときのこと炒め 味噌汁 麦茶	精白米 さつまいも マヨネーズ	メダイ 豆腐 ワカメ ウインナー ★卵 ★牛乳	ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 舞茸 トマト エリンギ しめじ	オムライス 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	570 kcal 22.8 g 13.3 g 1.9 g
1 15 月	1ふりかけご飯 15お赤飯 ブリ大根 ひじきサラダ 味噌汁 麦茶	精白米 胡麻 マヨネーズ 15もち米 さつまいも	1おかか15ささげ ブリ ツナ ひじき 油揚げ	大根 小松菜 れんこん 人参 キャベツ 小松菜 もやし しめじ	焼き芋 牛乳	エネルギー・1・15 エネルギー・29 たんぱく質 脂質1・15 脂質29 食塩相当量	474 kcal 660 kcal 20.5 g 14.6 g 29.9 g 1.6 g
29 火	ご飯 ブリの竜田揚げ ひじきサラダ 味噌汁 麦茶	精白米 グラニュー糖 マヨネーズ 胡麻 ★バター 薄力粉	★卵 ★牛乳 生クリーム	人参 小松菜 れんこん もやし キャベツ しめじ	おたのしみおやつ シュークリーム 牛乳	脂質1・15 脂質29 食塩相当量	14.6 g 29.9 g 1.6 g
2 16 30 水	ご飯 2・16ミートローフ 30チキンソテー おいもサラダ コーンスープ 麦茶	精白米 ★2・16パン粉薄力粉 さつまいも じゃが芋 ★2・16うどん マヨネーズ ★バター	★2・16豚肉 30鶏肉 ★2・16卵 ★生クリーム ★油揚げ ★牛乳	2・16ピーマン コーン 玉ねぎ 30大根 人参 30白菜 かぼちゃ きゅうり	2・16カレーうどん 30すいとん 牛乳	エネルギー・2・16 エネルギー・30 たんぱく質 脂質 食塩相当量 ^{2・16} 食塩相当量 ³⁰	672 kcal 595 kcal 20.1 g 17.7 g 3.0 g 2.3 g
17 木	ご飯 揚げだし豆腐 ごぼうサラダ 味噌汁 麦茶	精白米 キャノーラ油 マヨネーズ 胡麻 ★マカロニ 薄力粉 ★バター	★豆腐 ★鶏肉 ★牛乳	大根 コーン ごぼう 里芋 キャベツ なめこ 人参 玉ねぎ きゅうり しめじ マッシュルーム エリンギ	きのこクリームペンネ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507 kcal 16.4 g 15.2 g 1.4 g
4 18 金	ポークカレーライス れんこんきんぴら じゃこ和え すまし汁 麦茶	精白米 三温糖 じゃが芋 しらたき ★薄力粉 ★バター ★フランスパン(乳児:食パン)	★豚肉 ★しらす ★ワカメ ★卵 ★牛乳	人参 もやし 玉ねぎ えのき れんこん ねぎ さや印元 小松菜	フレンチトースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 kcal 18.5 g 16.4 g 2.4 g
5 19 土	ちゃんぽん 里芋の煮っころがし 麦茶	★中華麺 胡麻 ★薄力粉	★豚肉 ★おかか ★卵 ★牛乳	キャベツ コーン 人参 里芋 もやし ねぎ	お好み焼き 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484 kcal 19.7 g 11.6 g 2.7 g
7 21 月	ご飯 鶏とさつまいもの煮物 白和え 味噌汁 麦茶	精白米 さつまいも こんにゃく 胡麻 ★中華麺	★鶏肉 ★豆腐 ★油揚げ ★豚肉 ★牛乳	玉ねぎ もやし ほうれん草 白菜 人参 ねぎ しめじ かぶ	醤油ラーメン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	578 kcal 22.1 g 14.5 g 2.5 g
8 22 火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜の煮物 けんちん汁 麦茶	精白米	★鮭 ★油揚げ ★豆腐 ★鶏肉 ★卵 ★牛乳	キャベツ しめじ 玉ねぎ もやし ピーマン ねぎ 白菜 大根 人参 ごぼう	二色おにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	539 kcal 24.2 g 10.5 g 2.0 g
9 水	ご飯 豚肉のマーマレード焼き (1歳:鶏肉) 春雨の炒め物 味噌汁 麦茶	精白米 三温糖 マーマレードジャム 春雨 じゃが芋 さつまいも ★マーガリン	★豚肉(1歳:鶏肉) ★牛乳	玉ねぎ 小ねぎ にら もやし 人参 ほうれん草	スイートポテト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	573 kcal 17.4 g 16.2 g 1.4 g
10 24 木	五目ご飯 サバのさっぱり煮 里芋とれんこんの梅肉和え 味噌汁 麦茶	精白米 ★薄力粉 三温糖	★鶏肉 ★油揚げ おかか ★さば ★ヨーグルト ★卵 ★牛乳	ごぼう れんこん 人参 小松菜 椎茸 もやし ねぎ 梅干し 里芋 白菜 えのき りんご たまねぎ	りんごヨーグルト蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513 kcal 21.3 g 16.2 g 1.4 g
11 25 金	ご飯 回鍋肉 ホタテサラダ 卵スープ 麦茶	精白米 ★食パン ★マーガリン 粉糖 マヨネーズ	★豚肉 ★ほたて ★のり ★卵 ★牛乳	キャベツ 大根 玉ねぎ きゅうり 人参 もやし 椎茸 にら ピーマン ねぎ	ココアクリームサンド 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	525 kcal 21.3 g 14.0 g 2.6 g
12 26 土	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ 麦茶	★スパゲティ 米粉	★豚肉 ★油揚げ ★牛乳	人参 キャベツ ピーマン きゅうり トマト コーン 玉ねぎ	いなり寿司 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 kcal 23.4 g 18.6 g 2.2 g

★印はアレルギー除去対象食品です。
・幼児はお昼に麦茶、乳児は牛乳が付きます。

・0、1歳はおやつにスープがつきます。
・0、1、2歳はおやつに果物がつきます。
※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。