



平成29年11月 予定献立表（幼児）



| 日付    | 献立名   | 3時              | 材料名   | 3歳以上児の栄養価   |       |      |       |     |     |        |
|-------|---|-----------------|---|-------------|-------|------|-------|-----|-----|--------|
|       |   |                 |   | エネルギー       | たんぱく質 | 脂質   | カルシウム | 鉄分  | 塩分  |        |
| 1(水)  | ごはん、厚揚げと鶏肉のねぎソース、炒り煮、すまし汁、オレンジ                        | ツナキュウサンド牛乳      | 米、押麦 / 生揚げ、鶏もね、薄力粉、サラダ油、ねぎ、しょうが汁、ごま油、酢、砂糖、オイスターソース、しょうゆ / 里芋、にんじん、大根、サラダ油、だし、砂糖、しょうゆ、さやいんげん / もやし、わかめ、しょうゆ、塩、だし汁 / オレンジ / 食パン、ツナ缶、きゅうり、マヨ、牛乳  | 672         | 28.6  | 24.5 | 235   | 1.9 | 2   |        |
| 2(木)  | ごはん、鯖の照り焼き、ブロッコリー添え物、きんぴらごぼう、味噌汁(えのき・しめじ)、柿           | 豆腐ドーナツ牛乳        | 米、押麦 / さわら、薄力粉、みりん、しょうゆ、砂糖 / ブロッコリー / ごぼう、にんじん、ごま油、砂糖、本みりん、しょうゆ、ごま / えのきたけ、しめじ、みそ、だし汁 / 柿 / ホットケーキミックス、豆腐、牛乳、砂糖、サラダ油、牛乳   | 618         | 22.8  | 19.6 | 218   | 1.8 | 1.3 |        |
| 6(月)  | ごはん、けんちん汁ごぼう入り、鶏肉の胡麻味噌焼き、トマト、青菜とじゃこの磯和え小倉、りんご         | お好み焼きヨーグルト      | 米、押麦 / 大根、ごぼう、にんじん、里芋、豆腐、油あげ、ねぎ、ごま油、だし汁、塩、しょうゆ / 鶏もね、みそ、しょうゆ、砂糖、みりん、白ゴマ、サラダ油 / トマト / ほうれんそう、ちりめんじゃこ、しょうゆ、刻みのみり、ごま、砂糖 / 豚肩、薄力粉、鶏卵、塩、キャベツ、干しえび、かつお節、サラダ油、あおのり、ソース、ヨーグルト                                   | 584         | 28.8  | 11.9 | 304   | 3.8 | 1.9 |        |
| 7(火)  | ふりかけごはん、ぎせい豆腐、なすピーツナソテー、味噌汁白菜油揚げ、みかん                  | 鬼まんじゅう牛乳        | 米、押麦、ふりかけ / たまねぎ、にんじん、しいたけ、ひじき、鶏ひき肉、豆腐、鶏卵、ごま油、しょうゆ、砂糖、塩、清酒、みりん / なす、ピーマン、ツナ缶、ごま油、しょうゆ、みりん / ほうさい、油揚げ、みそ、だし汁 / みかん、さつまいも、三温糖、薄力粉、牛乳  | 555         | 20.9  | 14.1 | 245   | 2.5 | 1.3 |        |
| 8(水)  | ごはん、さばの竜田揚げ、サラダ、ブロッコリー添え物、すまし汁(卵・わかめ)、給食ゼリー           | 豆腐入りホットケーキ牛乳    | 米、押麦 / さば、しょうゆ、しょうが汁、かたくり粉、揚げ油 / マカロニ、きゅうり、にんじん、ハム、マヨ、塩、こしょう / ブロッコリー / 鶏卵、カットわかめ、しょうゆ、塩 / ゼリーカップ、牛乳、ホットケーキミックス、鶏卵、豆腐、牛乳、上白糖、サラダ油   | 777         | 27.6  | 28.8 | 293   | 1.9 | 2.1 |        |
| 9(木)  | ナポリタンうどん、スープ白菜たまねぎ、スペイン風オムレツ、ヨーグルト                    | ごろごろピラフ麦茶       | うどん、ウインナー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、ソース、ケチャップ、オリーブ油、バター、塩、ほうれんそう / ほうさい、たまねぎ、カットわかめ、ブイヨン、しょうゆ塩 / 鶏卵、豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、酒、塩、バター、ケチャップ / ヨーグルト、麦茶、米、ウインナー、鶏卵、にんじん、グリピース、とうもろこし、たまねぎ、バター、ブイヨン、塩               | 449         | 17.4  | 12.2 | 194   | 2.3 | 1.8 |        |
| 10(金) | ごはん、鮭の黄金焼き、パプリカ添え物、切り昆布と厚揚げにんじんの煮物、みそしる、オレンジ          | 大豆入りちきんナゲット牛乳   | 米、押麦 / さけ、塩、薄力粉、マヨネーズ、とうもろこし、こしょう、サラダ油、パセリ / パプリカ / 生揚げ、昆布、にんじん、削り節、しょうゆ、砂糖 / かぼちゃ、たまねぎ、みそ、だし汁 / オレンジ牛乳、鶏ひき肉、大豆ゆで、たまねぎ、れんこん、あおのり、かたくり粉、塩、こしょう   | 655         | 34.7  | 24.7 | 351   | 4.4 | 2.2 |        |
| 13(月) | ごはん、豚の生姜焼き、トマト、もやしとひじきのごま和え☆、味噌汁豆腐きゃべつ、オレンジ           | ブルー入りパウンドケーキ牛乳  | 米、押麦 / 豚肩0-5、たまねぎ、ピーマン、しょうが汁、しょうゆ、みりん、サラダ油 / トマト / もやし、ひじき、しょうゆ、にんじん、ほうれんそう、ごま、三温糖、しょうゆ / 豆腐、キャベツ、みそ、だし汁 / オレンジ、牛乳、ホットケーキミックス、無塩バター、鶏卵、砂糖、レモン、ブルー、牛乳  | 778         | 27.8  | 29.4 | 359   | 3   | 1.5 |        |
| 14(火) | ごはん、ハンバーグのトマト煮込卵なし、ブロッコリー添え物、ポテトサラダマヨドレ、スープ卵わかめ、バナナ   | 2色ゼリー麦茶         | 米、押麦 / 豚ひき肉、たまねぎ、キャベツ、しめじ、えのきたけ、パン粉、酒、サラダ油、ケチャップ、ソース、三温糖、トマト / ブロッコリー / じゃがいも、酢、塩、にんじん、きゅうり、マヨ、塩、こしょう / 鶏卵、カットわかめ、ねぎ、ブイヨン、しょうゆ、塩、こしょう / パナナ、牛乳、寒天、砂糖、パナエッセンス、麦茶   | 481         | 18.3  | 16.1 | 140   | 2   | 1   |        |
| 15(水) | 焼きそば、擬製豆腐、スープ卵えのき、みかん                                 | サケおにぎり牛乳        | 中華めん、キャベツ、ピーマン、もやし、にんじん、豚ばら、ソース、あおのり、サラダ油 / 豆腐、鶏卵、豚ひき肉、にんじん、ねぎ、しいたけ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、塩、サラダ油 / 鶏卵、えのきたけ、水、ブイヨン、しょうゆ、塩、こしょう / みかん、牛乳、精白米押麦、サケフレーク、かつお節、ごま   | 652         | 25.1  | 24.4 | 331   | 2.4 | 1.6 |        |
| 16(木) | わかめごはん、かじきまぐろのごまだれ焼き、青菜ともやしの磯和え、味噌汁生揚げねぎ、りんご          | ふかしイモジョア        | 米、ふりかけわかめ / カジキマグロ、ごま、砂糖、しょうゆ、みりん / ほうれんそう、もやし、しょうゆ、刻みのみり、ごま、砂糖 / 生揚げ、ねぎ、みそ、だし汁 / りんご、乳酸菌飲料ジョア、イモ   | 512         | 16.3  | 7.5  | 345   | 6.9 | 0.9 |        |
| 17(金) | ごはん、麻婆厚揚げ、はくさいときゅうりのゆかりあえ、スープ、オレンジ                    | 季節のムース麦茶        | 米、押麦 / 生揚げ、豚ひき肉、なす、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが、サラダ油、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、みそ、かたくり粉 / ほうさい、きゅうり、しらす干し、塩、削り節、梅ひしお / もやし、しめじ、ごま油、中華だし、塩、しょうゆ、かたくり粉 / オレンジ、牛乳、砂糖、ゼラチン、コーンフレーク、麦茶  | 489         | 20.2  | 14.5 | 229   | 2.4 | 1.7 |        |
| 20(月) | ごはん、すまし汁(はんぺん・青梗菜)、肉豆腐、ブロッコリーツナチーズサラダ小倉、キウイ           | ほろほろクッキー牛乳      | 米、押麦 / はんぺん、チンゲンサイ、だし汁、しょうゆ、塩 / 豚もも、豆腐、しいたけ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、みりん、砂糖 / ブロッコリー、ツナ缶、チーズ、ドレッシング / キウイ、牛乳、バター、グラニュー糖、薄力粉、アーモンドパウダー、砂糖  | 611         | 28.0  | 20.9 | 372   | 2.7 | 2.5 |        |
| 21(火) | ごはん、タンドリーチキンユザー、ブロッコリートマトツナサラダ、スープ、バナナ                | おからケーキ麦茶        | 米、押麦 / 鶏もも、にんにく、たまねぎ、塩、しょうゆ、カレー粉、ヨーグルト / ブロッコリー、トマト、ツナ缶、チーズ、ドレッシング / パーコン、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ブイヨン、しょうゆ、塩 / パナナ、おから、ホットケーキミックス、砂糖、牛乳、サラダ油、鶏卵  | 544         | 19.6  | 19.2 | 100   | 2.2 | 1.3 |        |
| 22(水) | さつま芋ご飯、味噌汁(えのき・油揚げ)、豆腐のつくね焼☆、ほうれんそう(ゆで)、切干大根のサラダ、オレンジ | しらすおにぎり牛乳       | 米、押麦、さつまいも、ごま / えのきたけ、油あげ、しめじ、みそ甘みそ、だし汁 / 豆腐、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、ひじき、サラダ油、鶏卵、パン粉、砂糖、しょうゆ、塩、サラダ油、砂糖、しょうゆ / ほうれんそう / 切干大根、にんじん、牛乳、米、押麦、しらす干し、かつお節、ごま、塩きゅうり、白ゴマ、ごま油、サラダ油、酢、しょうゆ / オレンジ                          | 741         | 28.7  | 22.2 | 413   | 3.7 | 2.1 |        |
| 24(金) | ハヤシライス、きゃべつのスープ、もやしとひじきの胡麻和え、りんご                      | ピザトースト牛乳        | 米、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ハヤシシル、サラダ油、しめじ / キャベツ、パーコン、固形コンソメ、しょうゆ、塩 / もやし、ひじき、しょうゆ、にんじん、ほうれんそう、白ゴマ、砂糖、しょうゆ / りんご、牛乳、食パン、ケチャップ、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ピーマン、とうもろこし、チーズ   | 607         | 18.4  | 18.6 | 235   | 2.5 | 3.3 |        |
| 27(月) | ごはん、味噌汁(しめじ・油揚げ)、鶏肉の照り焼きユザー、青菜とじゃこの磯和え、キウイフルーツ        | バナナ蒸しパン牛乳       | 米、押麦 / しめじ、油あげ、みそ、だし汁 / 鶏もも、サラダ油、みりん、しょうゆ、砂糖 / ほうれんそう、ちりめんじゃこ、しょうゆ、刻みのみり、ごま、砂糖 / キウイフルーツ、牛乳、ホットケーキミックス、豆乳、砂糖、バナナ  | 562         | 26.6  | 14.5 | 305   | 2.4 | 1.5 |        |
| 28(火) | ごはん、ポークビーンズ、ブロッコリー添え物、フレンチサラダ、ヨーグルト                   | チャーハン麦茶         | 米、押麦 / 大豆、乾、豚もも、にんじん、たまねぎ、サラダ油、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう / ブロッコリー / キャベツ、きゅうり、セロリ、にんじん、ハム、サラダ油、酢、塩、こしょう / ヨーグルト、麦茶、米、ハム、ねぎ、にんじん、サラダ油、しょうゆ、塩、中華だし  | 579         | 22.2  | 14.1 | 193   | 2.5 | 1.5 |        |
| 29(水) | ロールパン、コーンクリームスープ、さつま芋コロッケ小倉、アボカドサラダ、トマト、プチゼリー         | パフェ麦茶           | ロールパン / とうもろこし(刈-状)、たまねぎ、バター、薄力粉、脱脂粉乳、コンソメ、塩、こしょう、パセリ / さつまいも、牛ひき肉、たまねぎ、砂糖、塩、こしょう、サラダ油、薄力粉、パン粉、サラダ油、ソース / アボカド、トマト、ブロッコリー、きゅうり、パプリカ、ツナ缶、マヨネーズ、塩、こしょう、レモン / トマト / プチゼリー、コーンフレーク、ヨーグルト、ジャム、生クリーム、ウエハース、麦茶 | 597         | 17.1  | 23.4 | 175   | 2.1 | 2.4 |        |
| 30(木) | ごはん、けんちん汁ゴボ入り、鯖の味噌煮、炒り豆腐、オレンジ                         | アンパンマンゼリークッキー麦茶 | 米、押麦 / 大根、ごぼう、にんじん、里芋、豆腐、油あげ、ねぎ、ごま油、だし、塩、しょうゆ / さば、しょうが、ねぎ、みそ、みりん、ほうれんそう / 豆腐、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、塩、鶏卵、えだまめ / オレンジ、アンパンマンゼリーカップ、クッキー、麦茶  | 598         | 25.9  | 16.8 | 153   | 2.9 | 2.1 |        |
|       |   |                 |   | 今月の平均栄養価    | 603   | 23.8 | 18.9  | 255 | 2.8 | 1.8    |
|       |   |                 |   | 3歳以上児 目標栄養量 | 580   | 21.2 | 16.0  | 270 | 2.5 | 2.0g未満 |

\* 3歳未満児は午前中に牛乳を提供します

\* 当園では北海道産のお米を使用しております

\* 仕入れの状況で献立変更の可能性があります

