



# 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、鶏むね、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/鶏もも、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/はくさい、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/はくさい、たまねぎ、カットわかめ、ブイオン、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、グリーンピース、とうもろこし、たまねぎ、バター、ブイオン、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/豚肩ロース、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、ブイオン、しょうゆ、塩、こしょう/バナナ、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、ブイオン、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/はくさい、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ーザー、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/ベーコン、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ブイオン、しょうゆ、塩/バナナ、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)	さつまいご飯、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、ハヤシルウ、サラダ油、しめじ/キャベツ、ベーコン、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)、鶏肉の照り焼きユーザー、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、さつまいごコロケ小倉、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(クリーム状)、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、パプリカ黄、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

\* 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



今月の平均栄養価

3歳以上児 目標栄養量

603	23.8	18.9	255	2.8	1.8
580	21.2	16.0	270	2.5	2.0g未満