

平成30年 11月分

予定献立表

吹上保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		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	
1 木	里芋と厚揚げの煮物 白菜とほうれん草の和え物 ミニトマト みそ汁 (大根・油揚げ) りんご	ごま油/さといも(冷凍) /三温糖/せんべい	豚肉(薄切り)/生揚げ /うずら卵(水煮缶詰)/ かに風味かまぼこ/油揚 げ/米みそ(赤色辛みそ) /牛乳	にんじん/たけのこ(ゆで) /干し椎茸/ブロッコリー/ はくさい/ほうれんそう/ミニ トマト/だいこん/りんご	牛乳 おかし
2 金	豚肉の生姜焼き 紅白煮 干切りキャベツ まいたけ汁 柿	大豆油/じゃがいも/三 温糖/せんべい	豚肉(薄切り)/牛乳	しょうが/にんじん/キャ ベツ/まいたけ/ごぼう/ねぎ /かき(渋抜き)	牛乳 おかし
5 月	肉じゃが ほうれん草のなめたけ和え みそ汁(豆腐・油揚げ) みかん	大豆油/糸こんにゃく/ じゃがいも/三温糖/せ んべい	豚肉(薄切り)/木綿豆 腐/油揚げ/米みそ(赤色 辛みそ)/牛乳	にんじん/玉葱/グリーンピー ス(冷凍)/ほうれんそう/え のきたけ(味付け瓶詰)/ねぎ /温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
6 火	ひき肉納豆 ブロッコリーのおかかあえ 山海汁 りんご	大豆油/三温糖/せんべ い	ひき割り納豆/豚ひき肉 /かつお加工品(かつお 節)/ほたてがい(水煮)/ わかめ/牛乳	にんじん/玉葱/ほうれんそ う/ブロッコリー/だいこん /きくの花/りんご	牛乳 おかし
7 水	おでん 小松菜と油揚げのおひたし みかん	板こんにゃく/三温糖/ さつまいも	さつま揚げ/焼き竹輪/ 高野豆腐/たまご/つづ /はんぺん/油揚げ/牛 乳	だいこん/にんじん/こまつ な/温州蜜柑(普通、生)/りん ご	牛乳 フルーツきんとん
8 木	豆腐のまさご揚げ 引き昆布の煮物 ミニトマト みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) 柿	かたくり粉/大豆油/せ んべい	木綿豆腐/むきえび/鶏 ひき肉/ちりめん雑/た まご/引き昆布/生揚げ /油揚げ/米みそ(淡色辛 みそ)/牛乳	にんじん/ミニトマト/キャ ベツ/玉葱/かき(渋抜き)	牛乳 おかし
9 金	鯖の味噌煮 ほうれん草ともやし和え さつま汁 りんご	三温糖/せんべい	まさば/米みそ(赤色辛み そ)/かつお加工品(かつ お節)/木綿豆腐/牛乳	しょうが/ほうれんそう/も やし/にんじん/ごぼう/だ いこん/ねぎ/りんご	牛乳 おかし
10 土	卵とじうどん こふきいも チーズ バナナ	干しうどん(乾)/じゃが いも/せんべい	鶏肉モモ/たまご/キャ ンディーチーズ/ジョア	にんじん/玉葱/干し椎茸/ ねぎ/バナナ	ジョア おかし
12 月	鶏レバーの甘辛煮 ニラとツナとえのき和え 干切りキャベツ みそ汁(じゃが芋・わかめ) りんご	三温糖/大豆油/じゃが いも/せんべい	鶏レバー/まぐろ缶詰(油 漬フレーク)/わかめ/米 みそ(赤色辛みそ)/牛乳	ねぎ/しょうが/にら/えの きたけ/キャベツ/りんご	牛乳 おかし
13 火	豚こまの和風マーボー豆腐 青梗菜のさっと和え みそ汁(白菜・油揚げ) もも缶	三温糖/ごま油/せんべ い	豚肉(薄切り)/木綿豆 腐/米みそ(赤色辛みそ) /油揚げ/牛乳	にんにく(りん茎)/ねぎ/チ ンゲンツァイ/はくさい/も も(缶詰果肉)	牛乳 おかし
14 水	かぼちゃと枝豆のスープ オープンコロッケ ブロッコリーのサラダ バナナ	有塩バター/じゃがいも /大豆油/パン粉(乾燥) /マヨネーズ/せんべい バナナ	牛乳/豚ひき肉/ロース ハム/ジョア	日本かぼちゃ/玉葱/キャ ベツ/えだまめ(ゆで)/パセリ /青ピーマン/ブロッコリー /にんじん/とうもろこし缶 詰(ホル)/バナナ	ジョア おかし
15 木	鯖の竜田揚げ ナムル風煮びたし 大根と豚肉の味噌汁 りんご	かたくり粉/大豆油/三 温糖/ごま油/せんべい	まさば/油揚げ/豚肉 (薄切り)/米みそ(赤色 辛みそ)/牛乳	しょうが/ほうれんそう/に んじん/もやし/だいこん/ こまつな/りんご	牛乳 おかし
16 金	厚揚げキャベツの味噌炒め 竹輪きゅうり 納豆汁 みかん	三温糖/マヨネーズ(全卵 型)/マカロニ	生揚げ/米みそ(赤色辛み そ)/豚肉(薄切り)/焼 き竹輪/油揚げ/木綿豆 腐/牛乳/きな粉(大豆)	キャベツ/にんじん/きゅう り/ねぎ/だいこん/温州蜜 柑(普通、生)	牛乳 きなこはイタリアン

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		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	
17 土	肉みそスパゲッティー 塩ブロッコリー ミニトマト はんぺんスープ りんご	スパゲッティー/三温糖 /かたくり粉/せんべい	豚ひき肉/米みそ(赤色辛 みそ)/はんぺん/牛乳	にんじん/玉葱/もやし/グ リンピース(冷凍)/ブロッコ リー/ミニトマト/ほうれん そう/りんご	牛乳 おかし
19 月	肉豆腐 もやしのナムル 納豆 みそ汁(じゃが芋・わかめ) りんご	糸こんにゃく/三温糖/ ごま油/白ごま(いり)/ じゃがいも/せんべい	豚肉(薄切り)/木綿豆 腐/納豆30g/わかめ /米みそ(赤色辛みそ)/ 牛乳	玉葱/にんじん/さいいんげ ん/ねぎ/ごぼう/干し椎茸/ もやし/りんご	牛乳 おかし
20 火	ハヤシさん ひじきサラダ ミニトマト ぶどう	じゃがいも/大豆油/薄 力粉/ごま油/白ごま(い り)/水稲穀粒(精白米)	豚肉(薄切り)/クリー ム(乳脂肪)/粉チーズ/ 干ひじき(ステンレス/乾)/ かに風味かまぼこ/牛乳 /油揚げ/さくらえび(素 干し)	にんじん/玉葱/グリーンピー ス(冷凍)/きゅうり/ミニト マト/ぶどう	牛乳 こんにゃくきつねのおにぎり
21 水	ツナときのごはん 豆腐のラザニア風 引き昆布のサラダ 青梗菜の野菜スープ パインアップル	水稲穀粒(精白米)/大豆 油/薄力粉/有塩バター /パン粉(乾燥)/デニッ シュベストリー	塩昆布/まぐろ缶詰(油 漬フレーク)/木綿豆腐/豚 ひき肉/牛乳200/ピザ用 チーズ/引き昆布/ベー コン/牛乳	にんにく(りん茎)/にんじん/ 玉葱/かぶ/レタス/キャ ベツ/チンゲンツァイ/パイン アップル	牛乳 スイートポテトベストリー
22 木	竹輪の青のり揚げ 小松菜としめじのソテー さんまのつみれ汁 みかん	アメリックス粉(てんぷら用) /大豆油/かたくり粉/せ んべい	焼き竹輪/あおりの/ たまご/ベーコン/さんま /木綿豆腐/牛乳	こまつな/にんじん/ぶなしめ じ/ねぎ/しょうが/だいこん /温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
24 土	タンメン かぼちゃのミルク煮 バナナ	中華めん(生)/ごま油/ 有塩バター/三温糖/せ んべい	豚肉(薄切り)/牛乳200 /牛乳	にんじん/干し椎茸/キャ ベツ/もやし/にら/ねぎ/日本 かぼちゃ/グリーンピース/ バナナ	牛乳 おかし
26 月	メンチカツ じゃが芋ときのこのソテー ブロッコリーのごま酢和え くずし豆腐の卵スープ 柿	じゃがいも/白ごま(い り)/三温糖/かたくり 粉/せんべい	干ひじき(ステンレス/乾)/ 絹ごし豆腐/たまご/牛 乳	ぶなしめじ/玉葱/にんじん/ 生しいたけ(菌床栽培、生)/ ブロッコリー/かき(渋抜き)	牛乳 おかし
27 火	チキンカレー 大根サラダ ミニトマト パイン缶	じゃがいも/有塩バター /薄力粉/三温糖/マヨ ネーズ(全卵型)/せんべ い	鶏肉モモ/脱脂粉乳/か つお加工品(かつお節)/ 牛乳	にんにく/しょうが/にんじん /玉葱/グリーンピース(冷凍) /だいこん/ミニトマト/パ インアップル(缶詰)	牛乳 おかし
28 水	野菜たっぷりポトフ 卵入り春雨ソテー みかん	じゃがいも/普通はるさ め(乾)/せんべい	鶏肉手羽/たまご/牛乳	にんじん/玉葱/キャベツ/に んにく(りん茎)/レタス/温州 蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
29 木	鮭の西京焼き 五目ひじき 干切りキャベツ 大根と豚肉の味噌汁 りんご	三温糖/糸こんにゃく/ 大豆油/せんべい	さけ 40g/米みそ(赤色 辛みそ)/油揚げ/焼き竹 輪/豚肉(薄切り)/牛 乳	にんじん/キャベツ/だいこん /こまつな/りんご	牛乳 おかし
30 金	鶏肉とうずら卵の煮物 いもいもサラダ みそ汁(キャベツ、油揚げ) みかん缶	三温糖/かたくり粉/ じゃがいも/マヨネーズ /さつまいも/せんべい	鶏肉モモ/うずら卵(水煮 缶詰)/ロースハム/油 揚げ/米みそ(赤色辛み そ)/牛乳	しょうが/にんじん/青ピー マン/赤ピーマン/ぶなしめ じ/きゅうり/サラダ菜/キャ ベツ/温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 おかし

月平均栄養価	エネルギー	461 kcal	タンパク質	20.5 g
	脂質	20.6 g	食塩相当量	3.4 g