



# 2017年 11月の献立



## 飯田保育園

日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料	エネルギー たんぱく質 脂 質			
							上: 上児	下: 未満児	上児	
1	水	ミルク	ごはん	ブルコキ風焼肉 人参グラッセ ひじきサラダ むぎ茶	牛乳 かぼちゃマフィン	豚肉 もやし 玉葱 たら エリンギ ごま 人参 バター ひじき 大根 きゅうり ツナ かつお節 ミックス粉 マーガリン 卵 牛乳 かぼちゃ オレオ	557	18.8	19.0	
2	木	りんごジュース	ゆかりごはん	かに玉 さつまいもの煮物 大根ときゅうりの塩もみ きのこの豆乳スープ	牛乳 お菓子	卵 かにかま 卵 ねぎ しょうが さつまいも 大根 きゅうり しめじ えのき 玉葱 ベーコン 豆乳 みそ バター	525	20.6	18.8	
3	金			<b>文化の日</b>						
4	土			やきそば バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース バナナ	555	15.9	15.1	
6	月	ポカリ	ごはん	ハヤシライス バターコーン 大根とツナのサラダ みかん缶 / 牛乳	りんご	豚肉 玉葱 人参 トマト缶 ジャがいも ハヤシルウ ソース スキムミルク コーン缶 バター 大根 きゅうり ツナ マヨネーズ みかん缶 / りんご	527	14.4	18.5	
7	火	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	豚のみそ焼 さつまいもの甘辛いため ほうれん草ナムル 豆腐スープ	牛乳 ミルクスコーン	豚肉 みそ ねぎ にんにく しょうが さつまいも マヨネーズ ほうれん草 もやし 人参 きゅうり ごま 卵 ししいたけ わかめ / 小麦粉 スキムミルク 牛乳 バター	660	23.9	23.9	
8	水	やさしいジュース	ごはん	豆腐の中華煮 かぼちゃのレモン煮 大根とハムのサラダ むぎ茶	牛乳 きのこスパゲティ	豆腐 豚肉 人参 卵 白菜 しょうが かぼちゃ レモン汁 大根 きゅうり ハム ごま スパゲティ 玉葱 人参 しめじ えのき ベーコン	542	21.0	16.0	
9	木	ミルク	ごはん	チキンピカタ ポテトサラダ 白菜のお浸し	ほうじ茶 さつまいもスティック	鶏肉 卵 小麦粉 ケチャップ じゃがいも きゅうり 人参 りんご ハム マヨネーズ 白菜 かつお節 さつまいも	580	19.5	17.2	
10	金	むぎ茶 バナナ	わかめごはん	ほっけの塩焼き ひじきの煮物 キャベツと鮭の酢の物 田舎汁	牛乳 お菓子	ほっけ ひじき 人参 油揚げ 水煮大豆 キャベツ 鮭 かぼちゃ 豆腐 ねぎ ごぼう しめじ みそ	521	25.4	15.8	
11	土			きつねうどん オレンジ 牛乳	りんごジュース おかし	うどん ねぎ 人参 油揚げ なたと オレンジ	553	15.5	13.4	
13	月	飲むヨーグルト	ごはん	ほうれん草と鮭のシチュー ウインナー わかめサラダ もも缶 / ほうじ茶	柿	じゃがいも 玉葱 人参 ほうれん草 鮭 シチュールー スキムミルク ウインナー ケチャップ きゅうり わかめ 青じそドレッシング もも缶 柿	510	14.5	17.9	
14	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	さほのみそ煮 切干大根の煮物 白菜の塩ごぼ和え すまし汁	牛乳 おかずマフィン	さほ みそ しょうが 切干大根 人参 油揚げ ししいたけ 白菜 塩昆布 / ミックス粉 卵 牛乳 マヨネーズ はんぺん わかめ ねぎ / ほうれん草 ベーコン ケチャップ	572	26.0	19.3	
15	水	やさしいジュース	ごはん	豚と大根の甘辛炒め さつまいものレモンバター ほうれん草の白和え ほうじ茶	牛乳 ツナサンド	豚肉 大根 ねぎ にんにく さつまいも バター レモン汁 ほうれん草 人参 ひじき 豆腐 ごま 食パン ツナ きゅうり マヨネーズ	576	20.6	15.8	
16	木	ミルク	ごはん	とりのトマト煮 じゃがバター 大根サラダ	むぎ茶 かぼちゃドーナツ	鶏肉 玉葱 しめじ えのき ケチャップ バター にんにく トマトピューレ じゃがいも バター 大根 きゅうり 人参 ツナ ミックス粉 かぼちゃ スキムミルク	486	19.0	16.0	
17	金	ほうじ茶 りんご	鮭ごはん	ひじき入り厚揚げ玉子 白菜とツナのつま煮 きゅうりと大根の酢の物 ミルクスープ	牛乳 お菓子	卵 ひじき 玉葱 人参 豚挽き肉 牛乳 白菜 ツナ 大根 きゅうり さつまいも 玉葱 スキムミルク	516	18.9	17.1	
18	土			やさしいラーメン バナナ 牛乳	りんごジュース お菓子	中華麺 キャベツ もやし 玉葱 人参 コーン缶 豚肉 ラーメンスープ バナナ	570	18.5	12.0	
20	月	やさしいジュース	ごはん	とりにごぼう ゆで卵 スパゲティサラダ	むぎ茶 さつまいも団子	鶏肉 ごぼう 人参 ごんにゃく 卵 スパゲティ きゅうり 玉葱 ハム コーン缶 マヨネーズ	576	18.5	18.6	
21	火	ヤクルト	ごはん	鮭のきごまマヨネーズ さつまいもの甘煮 ほうれん草と人参のごま和え クラムチャウダー ちくわのいもべ揚げ	ほうじ茶 チーズクッキー	鮭 しめじ マヨネーズ さつまいも ほうれん草 人参 ごま アサリ缶 ベーコン 玉葱 パセリ コーン缶 ホエイトルワ ジャがいも	602	24.5	19.6	
22	水	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	かぼちゃの甘煮 キャベツサラダ 牛乳	フルーツヨーグルト	さつまいも 玉葱 スキムミルク 中華麺 キャベツ もやし 玉葱 人参 コーン缶 豚肉 ラーメンスープ ヨーグルト(スキムミルク) バナナ りんご	548	18.8	10.8	
23	木			<b>勤労感謝の日</b>						
24	金	ほうじ茶 人参	ゆかりごはん	マーボー春雨 じゃがコーン たくあん みそ汁	牛乳 お菓子	春雨 豚挽き肉 ねぎ 人参 ししいたけ たら にんにく しょうが みそ じゃがいも コーン缶 マヨネーズ たくあん 小松菜 油揚げ しめじ みそ	544	17.2	19.4	
25	土			きのこスパゲティ りんご 牛乳	オレンジジュース お菓子	スパゲティ 玉葱 人参 しめじ えのき ベーコン りんご	553	16.1	17.1	
27	月	飲むヨーグルト	ごはん	さつまいもカレー コールスローサラダ 福神漬 パン缶 / 牛乳	みかん	さつまいも 玉葱 人参 豚挽き肉 カレールウ スキムミルク キャベツ きゅうり マヨネーズ コールスロードレッシング 福神漬 パン缶 / みかん	532	14.8	16.5	
28	火	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	サンマフライ 千切りキャベツ チーズ けんちん汁	牛乳 黒糖ロールパン	サンマフライ ソース キャベツ チーズ 里芋 人参 ごぼう 豆腐 大根 ごんにゃく みそ / 黒糖ロールパン	644	27.9	25.0	
29	水	やさしいジュース	ごはん	八宝菜 れんこんきんぴら ブロッコリー 牛乳	むぎ茶 菓ケーキ	白菜 豚肉 人参 卵 チンゲン菜 ししいたけ うずらの卵缶 選ねごま ブロッコリー マヨネーズ バター 卵 牛乳 小麦粉 スキム生クリーム チョコスプレー 栗 リッツ	551	16.1	10.9	
30	木	ミルク	ごはん	とりのみぞれ煮 さつまいもと蓮根の甘酢和え ほうれん草サラダ	ほうじ茶 お好み焼き	鶏肉 大根 ねぎ しょうが さつまいも 蓮根 ほうれん草 きゅうり 人参 キャベツ お好み焼き ししいたけ 揚げ玉 青のり かつお節 オタワクソース マヨネーズ	575	20.1	19.4	
今月の平均値							以上児: エネルギー: 563 Kcal 未満児: エネルギー: 464 Kcal	たんぱく質: 19.5 g たんぱく質: 16.0 g	脂質: 17.8 g 脂質: 14.1 g	*以上児も主食を入れた数値です。

