



2018年 11月の献立



献

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 上:以下	
1	木	ミルク	ごはん	さばのみそ煮 人参グラッセ キャベツとコーンのマヨ和え すまし汁	牛乳 むしぼん	さば みそ 人参 バター キャベツ コーン缶 マヨネーズ	626 502	
2	金	りんごジュース	鮭ごはん	かに玉 さつまいもの煮物 大根ときゅうりの塩もみ キノコの豆乳スープ	牛乳 お菓子	はんぺん わかめ ねぎ / ミックス粉 牛乳 チーズ 卵 ねぎ 菊 かにかま しょうが さつまいも 大根 きゅうり しめじ えのき 玉葱 人参 ベーコン 豆乳 みそ バター	524 433	
3	土	文化の日						
5	月	ポカリ	ごはん	ハヤシライス コーンバター 大根とツナのサラダ みかん缶 / 牛乳	柿	豚肉 玉葱 人参 トマト缶 じゃがいも ハヤシルク 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 / 柿	508 495	
6	火	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	豚のみそ焼き さつまいもの旨辛炒め ほうれん草ナムル 卵スープ	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 きゅうり 人参 ごま 卵 しいたけ わかめ / 小麦粉 スキムミルク 牛乳 バター	687 517	
7	水	やさしいジュース	ごはん	豆腐の中巻煮 かぼちゃのレモン煮 大根とハムのサラダ むぎ茶	牛乳 ホットケーキ	豆腐 豚肉 人参 白菜 しょうが かぼちゃ レモン汁 大根 きゅうり ハム ごま ミックス粉 スキムミルク 卵 メールシロップ マーガリン	539 433	
8	木	ミルク	ごはん	チヂミカサ マカロニサラダ 白菜のお浸し 牛乳	ほうじ茶 フライドポテト	鶏肉 卵 小麦粉 ケチャップ マカロニ 人参 きゅうり ハム コーン缶 マヨネーズ 白菜 かつお節 フライドポテト	520 448	
9	金	ほうじ茶 バナナ	わかめごはん	ほっけの塩焼き ひじきの煮物 キャベツと葱の酢の物 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 葱 かぼちゃ 豆腐 ねぎ ごぼう しめじ みそ	505 400	
10	土	やさしいラーメン バナナ	牛乳	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	オレンジジュース お菓子		570 424	
12	月	ヤクルト	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 パン缶 / むぎ茶	りんご ハッピーターン	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 わかめ きゅうり 青じそドレッシング パン缶 りんご	505 401	
13	火	ミルク	ごはん	どりのほろ ゆで卵 きゅうりと大根の酢の物 牛乳	ほうじ茶 おかずマフィン	鶏肉 豆腐 人参 こんにやく 卵 きゅうり 大根 ミックス粉 卵 牛乳 マヨネーズ ほうれん草 ベーコン ケチャップ	516 445	
14	水	むぎ茶 きゅうり	ごはん	かれの煮つけ 切り干し大根の煮物 白菜の塩ごみお浸し みかん汁	牛乳 きのこスパゲティ	かれ 切り干し大根 人参 油揚げ しいたけ 白菜 塩昆布 小松菜 しいたけ ねぎ みそ / スパゲティ 玉葱 人参 しめじ えのき ベーコン	653 464	
15	木	やさしいジュース	ごはん	豚と大根の旨辛炒め さつまいものレモン煮 ほうれん草の白和え ほうじ茶	牛乳 ドーナツ	豚肉 大根 ねぎ にんにく さつまいも レモン汁 ほうれん草 人参 ひじき 豆腐 ごま ミックス粉 スキムミルク 牛乳	508 442	
16	金	むぎ茶 ビスコ	ゆかりごはん	八宝菜 かぼちゃの甘煮 ブロック オニオンスープ きつねうどん オレンジ 牛乳	牛乳 お菓子	白菜 豚肉 人参 菊 チンゲン菜 しいたけ うずらの卵缶 かぼちゃ ブロック マヨネーズ 玉葱 パセリ バター	550 420	
17	土			きつねうどん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん ねぎ 人参 油揚げ なたと オレンジ	553 409	
19	月	飲むヨーグルト	ごはん	マーボー春雨 じゃがバター たくあん ほうじ茶	牛乳 黒糖ロールパン	春雨 豚ひき肉 ねぎ 人参 しいたけ にら にんにく しょうが みそ じゃがいも バター たくあん 黒糖ロールパン	506 436	
20	火	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	ちりのいそべ揚げ さつまいもと蓮根の旨酢和え 大根サラダ 牛乳	フルーツヨーグルト	ちり小松菜 青のり さつまいも 蓮根 大根 人参 きゅうり ツナ ヨーグルト(スキムミルク) バナナ りんご	561 461	
21	水	やさしいジュース	ごはん	鮭のさのこマヨネーズ 厚揚げの煮物 ほうれん草と人参の胡麻和え クムチャウダー チキンのトマト煮 さつまいも ひじきサラダ 牛乳	牛乳 さつまいも団子	鮭 しめじ マヨネーズ 厚揚げ 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 ホワイトルク じゃがいも 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 ひじき 大根 きゅうり ツナ かつお節 キャベツ お好焼粉 卵 しいたけ 揚げ玉 青のり かつお節 かつおカス マヨネーズ	658 509 550 476	
23	金	勤労感謝の日						
24	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	555 412	
26	月	ポカリ	ごはん	チキンカレー コールスローサラダ 福神漬 もも缶 / 牛乳	みかん	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 スキムミルク 小麦粉 カレールウ キャベツ きゅうり マヨネーズ コールスロドレッシング 福神漬 もも缶 / みかん	512 522	
27	火	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	マグロカツ 千切りキャベツ チーズ けんちん汁	牛乳 チーズクッキー	マグロカツ ソース キャベツ ソース チーズ 里芋 人参 ごぼう 豆腐 大根 こんにやく みそ / バター 牛乳 小麦粉 粉チーズ	666 507	
28	水	やさしいジュース	ごはん	ブルコギ風焼肉 さつまいもの甘煮 白菜ときゅうりのサラダ 牛乳	むぎ茶 栗ケーキ	豚肉 もやし 玉葱 にら エリンギ ごま さつまいも 白菜 きゅうり バター 卵 牛乳 小麦粉 スキムミルク 生クリーム チョコスプレー 栗 リッツ	527 462	
29	木	ミルク	ごはん	どりのみぞれ煮 れんこんきんぴら ほうれん草サラダ ほうじ茶	牛乳 ツナサンド	鶏肉 大根 しょうが れんこん ごま ほうれん草 きゅうり 人参 食パン ツナ きゅうり マヨネーズ	623 527	
30	金	むぎ茶 にんじん	鮭ごはん	ひじき入り厚焼き玉子 白菜とツナのうま煮 キャベツときゅうりのサラダ ミルクスープ	牛乳 お菓子	卵 ひじき 玉葱 人参 豚ひき肉 牛乳 白菜 ツナ キャベツ きゅうり コーン缶 ハム さつまいも 玉葱 スキムミルク	552 414	
今月の平均値		以上児: エネルギー: 562 Kcal 未満児: エネルギー: 456 Kcal		たんぱく質: 20.5 g たんぱく質: 16.5 g	脂質: 17.4 g 脂質: 13.4 g		*以上児	



双田保育園

たんぱく質 g/日	脂質 g/未満児
26.2	23.0
23.6	17.1
20.5	19.4
14.9	14.2
14.6	15.8
11.4	12.5
25.4	26.3
18.4	20.6
19.8	13.6
14.1	9.2
19.1	18.7
19.2	15.2
24.2	14.9
19.0	11.0
18.5	12.0
13.5	8.6
13.8	16.5
10.4	11.6
19.1	17.9
15.4	14.2
29.5	17.4
21.6	12.4
17.6	11.6
18.1	9.9
19.8	18.2
14.0	14.5
15.5	13.4
11.2	9.6
16.5	14.8
14.9	10.8
22.4	9.6
17.8	10.0
28.2	23.0
20.0	15.9
20.7	20.2
21.1	16.9
15.9	15.1
11.4	11.1
14.3	15.8
12.0	13.5
30.8	24.2
23.0	19.1
17.9	15.0
14.5	12.6
20.6	23.8
21.1	19.3
20.9	17.9
15.5	13.3

※主食を入れた数値です。

