



# 2019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		
							上: 以上児	たんぱく質	脂質
1	金	りんごジュース	わかめごはん	かに玉 ちくわの煮物 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 ねぎ 人参 筍水煮 かにかま しょうが ごま油 ちくわ 大根 きゅうり 豆乳 しめじ えのき 玉葱 ベーコン みそ パター	536	21.9	19.0
							441	16.3	13.5
2	土			焼きそばパン バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	焼きそばパン バナナ	534	15.5	14.4
							400	11.0	10.5
4	月			<b>振替休日</b>					
5	火	ポカリ	ごはん	とりごぼろ ゆで卵 大根とハムのサラダ むぎ茶	牛乳 ツナサンド	鶏肉 人参 ごぼろ こんにゃく しいたけ 卵	610	24.5	22.2
							538	17.1	15.3
6	水	やさしいジュース	ごはん	ほうけの塩焼き ひじき煮 キャベツと麩の酢の物 ミルクスープ	牛乳 ミニコンビザ	ほうけ ひじき 人参 油揚げ 水煮大豆 キャベツ 麩 さつまいも 玉葱 スキムミルク / コーン缶 ケチャップ チーズ	558	25.9	15.4
							458	19.5	10.9
7	木	ミルク	ごはん	豆腐の中巻煮 かぼちゃグラッセ もやしサラダ ほうじ茶	牛乳 お好み焼き	豆腐 白菜 豚肉 人参 筍水煮 しょうが ごま油 かぼちゃ パター もやし きゅうり ハム ごま油 お好み焼き粉 キャベツ しいたけ 卵 揚げ玉 青のり かつお節 オタフクソース マヨネーズ	534	19.6	15.4
							416	17.7	10.8
8	金	むぎ茶 ビスコ	鮭ごはん	チキンピカタ ポテトサラダ 白菜のお浸し わかめスープ	牛乳 お菓子	鶏肉 卵 小麦粉 ケチャップ じゃがいも きゅうり 人参 ハム マヨネーズ 白菜 かつお節 わかめ ねぎ しいたけ ごま	554	22.3	21.9
							430	16.3	17.4
9	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 人参 ねぎ 油揚げ オレンジ	582	16.7	13.2
							434	12.0	9.6
11	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 パン缶 / ほうじ茶	柿 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 パン缶 / 柿 パン缶 / 柿	507	12.5	17.4
							450	12.9	13.4
12	火	やさしいジュース	ごはん	さつまいもと蓮根の甘酢和え ス/ゲテ/サラダ 牛乳	むぎ茶 かぼちゃドーナツ	鶏肉 スイスターソース ケチャップ さつまいも 蓮根 ス/ゲテ/ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ ミックスポウ スキムミルク かぼちゃ	598	21.3	20.3
							515	17.6	16.6
13	水	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	さばの味噌煮 切干大根の煮物 白菜の塩昆布和え すし汁	牛乳 ヨーグルト/トウモロコシ	さば しょうが 切干大根 人参 油揚げ こんにゃく 白菜 塩昆布 / ヨーグルト(スキムミルク) 卵 牛乳 はんぺん わかめ ねぎ / ミックス粉 メープルシロップ マーガリン	586	26.5	17.2
							452	19.7	13.9
14	木	ミルク	ごはん	豚と大根の旨辛炒め 人参グラッセ ほうれん草の白和え 牛乳	むぎ茶 チーズクッキー	豚肉 大根 ねぎ にんにく ごま油 人参 パター 豆腐 ほうれん草 ひじき コーン缶 ごま バター 小麦粉 スキムミルク チーズ	549	18.8	18.0
							459	18.8	14.3
15	金	ほうじ茶 バナナ	ゆかりごはん	マーボー春雨 じゃがコロン たんあん みそ汁	牛乳 お菓子	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 ごま油 じゃがいも コーン缶 たんあん 小松菜 油揚げ しめじ みそ	548	19.5	20.9
							409	14.3	15.6
16	土			やまいラーメン バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 もやし コーン缶 ごま油 ラーメンスープ バナナ	541	17.3	12.1
							400	12.7	8.7
18	月	りんごジュース	ごはん	さつまいもカレー コールスローサラダ 福神漬け みかん缶 / 牛乳	りんご	さつまいも 玉葱 人参 豚ひき肉 カレールウ スキムミルク 小麦粉 キャベツ きゅうり コールスローレタス マヨネーズ 福神漬け みかん缶 / りんご みかん缶 マヨネーズ	532	13.5	16.1
							458	11.0	13.2
19	火	ほうじ茶 にんじん	ごはん	鮭のみそ焼き さつまいもの塩バター ほうれん草と人参のごま和え クラムトマト煮	牛乳 黒糖ロール	鮭 しめじ マヨネーズ かぼちゃ ほうれん草 人参 ごま アブリ缶 玉葱 ベーコン パセリ コーン缶 ホワイトトル じゃがいも / 黒糖ロール	601	26.5	19.8
							422	18.3	13.4
20	水	やさしいジュース	ごはん	みそポテト 大根サラダ むぎ茶	牛乳 むしぼん	鶏肉 玉葱 トマト缶 パター ソース じゃがいも みそ 大根 きゅうり 人参 ツナ ごま油 ミックスポウ スキムミルク チーズ	613	23.1	21.8
							500	17.3	16.0
21	木	ミルク	ごはん	ひしき入り厚焼き玉子 白菜とツナのうま煮 きゅうりと大根の酢の物 牛乳	ほうじ茶 きのこス/ゲテ	卵 ひじき 玉葱 人参 豚ひき肉 牛乳 白菜 ツナ 大根 きゅうり ス/ゲテ/ 玉葱 人参 しめじ えのき ベーコン	648	23.0	18.4
							555	22.7	15.3
22	金	むぎ茶 ハッピーターン	わかめごはん	マゴロカツ 千切りキャベツ チーズ けんちん汁	牛乳 お菓子	マゴロカツ ソース キャベツ ソース チーズ 里芋 人参 ごぼろ 豆腐 大根 こんにゃく みそ	567	26.7	20.8
							447	20.2	17.2
23	土			<b>勤労感謝の日</b>					
25	月	ポカリ	ごはん	ハヤシライス コーン缶 大根とツナのサラダ もも缶 / 牛乳	みかん	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 トマト缶 ソース スキムミルク 小麦粉 ハヤシルー コーン缶 パター 大根 きゅうり ツナ マヨネーズ もも缶 / 柿	506	14.8	15.8
							498	11.7	12.5
26	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	豚のみそ焼き さつまいもの塩バター ほうれん草サラダ 卵スープ	フルーツヨーグルト	豚肉 みそ ねぎ もやし にんにく しょうが ごま油 さつまいも パター ほうれん草 きゅうり 人参 ごま油 卵 しいたけ わかめ / ヨーグルト(スキムミルク) バナナ りんご	506	18.1	15.7
							407	13.9	14.0
27	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	ほうじ茶 栗ケーキ	白菜 豚肉 人参 筍水煮 チンゲン菜 しいたけ うずらの卵缶 ごま油 蓮根 ごま ごま油 ブロッコリー マヨネーズ 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 ビスケット	610	17.7	22.7
							535	14.5	18.7
28	木	ミルク	ごはん	どりのみぞれ煮 厚揚げの煮物 春雨サラダ むぎ茶	牛乳 おかずマフィン	鶏肉 大根 ねぎ しょうが 厚揚げ 春雨 きゅうり 人参 ハム ごま油 ミックスポウ 卵 牛乳 ほうれん草 ベーコン ケチャップ マヨネーズ	658	25.3	26.2
							521	22.9	19.2
29	金	ほうじ茶 きゅうり	鮭ごはん	ちくわのいすべ揚げ さつまいものレモン煮 キャベツとコーンのマヨ和え 田舎汁	牛乳 お菓子	ちくわ 青のり 小麦粉 さつまいも レモン汁 キャベツ コーン缶 マヨネーズ ごま油 かぼちゃ 豆腐 ねぎ ごぼろ しめじ みそ	563	19.4	14.7
							418	14.3	11.1
30	土			焼きそば 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
							412	11.4	11.1
今月の平均値							以上児: エネルギー: 567 Kcal たんぱく質: 20.3 g 脂質: 18.1 g		
未満児: エネルギー: 457 Kcal たんぱく質: 16.0 g 脂質: 13.8 g									*以上児も主食を入れた数値です。

