

平成29年 11月献立表

大井・千代川保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄	赤	緑	その他	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1 水	昼食	御飯 肉じゃが ほうれん草とコーンのサラダ みそ汁	白米(亀岡) <small>じゃが芋(北海道)、糸コンニャク フレンチ白ドレッシング 麩、さとう、キャノーラ油</small>	豚肉(三重) 米みそ	コーン・グリーンピース(アメリカ) ほうれん草(岐阜) ねぎ(兵庫)、カットわかめ(国産) 玉葱・人参(北海道)	濃口しょうゆ コンソメ かつお・昆布だし汁 本みりん、塩	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12.7 g カルシウム 155 mg
	午後 おやつ	お茶 手作りピザ	キャノーラ油、さとう 強力粉、小麦粉	ベーコン とろけるチーズ	コーン(アメリカ)、ホールトマト缶 玉葱(北海道)、ピーマン(愛媛)	ドライイースト、塩 ケチャップ	
2 木	昼食	御飯 みそ汁 ユーリンチー キャベツのソテー	白米(亀岡) <small>さとう、キャノーラ油 片栗粉、ごま油</small>	鶏もも肉(熊本) 米みそ 油揚げ(大阪)	ねぎ(兵庫)、しょうが(高知) キャベツ(群馬)、コーン(アメリカ) 人参・大根(北海道)	酢、濃口しょうゆ 塩 料理酒	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 25 g カルシウム 238 mg
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	バターブレンド(有塩) 麩、さとう	牛乳			
3 金	昼食	文化の日					
4 土	昼食	お弁当の日					
6 月	昼食	御飯 みそ汁 トンカツ ブロッコリーの昆布あえ	白米(亀岡) キャノーラ油	豚カツ 米みそ 油揚げ(大阪)	ブロッコリー(エクアドル) 人参・玉葱(北海道) 塩こんぶ、ごぼう(宮崎)	かつお・昆布だし汁 ケチャップ ウスターソース	エネルギー 366 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 9 g カルシウム 95 mg
	午後 おやつ	お茶 雪の宿	雪の宿				
7 火	昼食	きのご御飯 ピンクサーモンの塩焼き 切干し大根の旨煮	白米(亀岡) さとう 	油揚げ(大阪) ピンクサーモン(日本) 米みそ	しいたけ(徳島)、ねぎ(兵庫)、いんげん(タイ) 白菜・えのき・しめじ(長野) 切り干し大根・人参・玉ねぎ(北海道)	濃口しょうゆ、塩 本みりん、料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 487 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 10.7 g カルシウム 293.0 mg
	午後 おやつ	牛乳 ふかし芋	さつま芋(茨城)	牛乳		塩	
8 水	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ	白米(亀岡)、麩 キャノーラ油、さとう マヨネーズ、片栗粉	鶏もも肉(熊本) 米みそ	しょうが(高知)、ねぎ(兵庫) かぼちゃ・人参(北海道) キャベツ(群馬)、コーン(アメリカ)	濃口しょうゆ、本みりん コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 455 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 11.6 g カルシウム 82 mg
	午後 おやつ	お茶 うどんかりんとう	ゆでうどん、さとう、キャノーラ油				
9 木	昼食	御飯 ちくわの磯辺揚げ ひじきの炒り煮 豚汁	白米(亀岡) キャノーラ油 糸コンニャク 片栗粉	豚肉(三重) ちくわ(大阪) 油揚げ(大阪) 米みそ	ごぼう(宮崎)、ねぎ(兵庫) あおのり、ひじき グリーンピース(アメリカ) 大根・玉葱・人参(北海道)	料理酒、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 本みりん	エネルギー 422 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 8.2 g カルシウム 112 mg
	午後 おやつ	牛乳 キャロット蒸しパン	さとう ホットケーキミックス		人参(北海道)		
10 金	昼食	秋野菜カレー チーズサラダ 柿	白米(亀岡)、さつま芋(茨城) じゃが芋(北海道) キャノーラ油、マヨネーズ	豚肉(三重) ダイスチーズ	柿(奈良)、ブロッコリー(エクアドル) グリーンピース(アメリカ)、カリフラワー(中国) 人参・玉葱・かぼちゃ(北海道)	バーモントカレールー コンソメ	エネルギー 930 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 35.3 g カルシウム 381 mg
	午後 おやつ	牛乳 胡麻クッキー	三温糖、さとう、無塩バター 小麦粉、キャノーラ油	牛乳 卵(香川)、黒ごま			
11 土	昼食	お弁当の日					
13 月	昼食	きつね丼 がんもと人参の煮物 みそ汁 パイン	白米(亀岡) さとう さつま芋(茨城)	油揚げ・かまぼこ(大阪) がんもどき(大阪) 米みそ	玉葱・大根・人参(北海道) パイン缶・いんげん(タイ)、細切のり カットわかめ(国産)、ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 本みりん	エネルギー 620 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 22.1 g カルシウム 210 mg
	午後 おやつ	お茶 フライドポテト	キャノーラ油、さとう フライドポテト			ケチャップ、塩	
14 火	昼食	ロールパン ソース焼きそば ほうれん草サラダ 中華たまごスープ	ロールパン 焼きそばめん マヨネーズ キャノーラ油	豚バラ肉(三重) かまぼこ(大阪) 卵(香川)	キャベツ(群馬)、あおのり ほうれん草(岐阜)、もやし(静岡) 人参・玉葱・絹さや(北海道) ピーマン(愛媛)	焼きそばソース コンソメ 中華だし、塩	エネルギー 709 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 26 g カルシウム 132 mg
	午後 おやつ	お茶 鮭おにぎり	白米(亀岡)	さけフレーク			
15 水	昼食	御飯 みそ汁 白身魚の竜田揚げ かぼちゃのそぼろ煮	白米(亀岡)、片栗粉 キャノーラ油 さとう	たら(アメリカ) 鶏ひき肉(熊本) 米みそ、もめん豆腐	しょうが(高知)、カットわかめ(国産) いんげん(タイ)、ねぎ(兵庫) かぼちゃ・人参(北海道)	料理酒 濃口しょうゆ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 12.9 g カルシウム 253 mg
	午後 おやつ	牛乳 すずカステラ	すずカステラ	牛乳			



*献立にたくさんのメニューがありますので、スプーン、フォーク、お箸の3点セットになっているものをご用意頂き、毎日持たせてください。また、持ち帰りました、スプーン、フォーク、お箸、ケースは毎日きれいに洗ってから翌日持たせてください。



平成29年 11月献立表

大井・千代川保育園

日 曜	時間帯 献立	材 料 名				栄養価
		黄	赤	緑	その他	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
16 木	昼食 御飯 厚揚げの五目旨煮 春雨サラダ みそ汁	白米(亀岡) ごま油、片栗粉 春雨、さとう	豚肉(三重) 厚揚げ 米みそ	胡瓜・人参(北海道)、ねぎ(兵庫) しめじ(長野)、もやし(静岡) みかん缶・いんげん(タイ) かぼちゃ・大根・玉葱(北海道)	中華だし汁 かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 酢	エネルギー 618 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.3 g カルシウム 350 mg
	午後 おやつ 牛乳 スイートポテト	バターブレンド(有塩) さつま芋(茨城)、さとう	牛乳			
17 金	昼食 ハヤシライス おからサラダ りんご	白米(亀岡)、マヨネーズ じゃが芋(北海道) キャノーラ油、さとう	豚肉(三重) おから	玉葱・にんじん(北海道) ブロッコリー(エクアドル) りんご(青森)	ハヤシルー 濃口しょうゆ ケチャップ	エネルギー 712 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 23.1 g カルシウム 264 mg
	午後 おやつ 牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、さとう	牛乳 きな粉		塩	
18 土	お弁当の日					
20 月	昼食 御飯 みそ汁 鶏の唐揚げ マカロニサラダ	白米(亀岡) キャノーラ油、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ	鶏もも肉(熊本) 米みそ	ねぎ(兵庫)、カットわかめ(国産) しょうが(高知)、コーン(アメリカ) 胡瓜・玉葱・人参(北海道)	料理酒、コンソメ 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 614 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.5 g カルシウム 254 mg
	午後 おやつ 牛乳 カップケーキ	無塩バター、さとう ホットケーキミックス	牛乳 卵(香川)			
21 火	昼食 あんかけうどん もやしとしめじのお浸し さつま芋甘煮	ゆでうどん さつま芋(茨城) 片栗粉、さとう	鶏むね肉(熊本) 油揚げ(大阪)	玉葱・人参(北海道)、しいたけ(徳島) もやし(静岡)、白菜・しめじ(長野) ねぎ(兵庫)、グリーンピース(アメリカ)	本みりん かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ	エネルギー 356 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 1.6 g カルシウム 95 mg
	午後 おやつ お茶 おかかおにぎり	白米(亀岡)	かつお節		濃口しょうゆ	
22 水	昼食 御飯 豚汁 さばの味噌煮 ほうれん草の白和え	白米(亀岡) さとう 糸コンニャク	さば(ノルウェー)、白ごま 豚肉(三重)、米みそ 木綿豆腐・ちくわ・油揚げ(大阪)	しょうが(高知) ほうれん草(岐阜)、ねぎ(兵庫) 大根・玉葱・人参(北海道)	本みりん、料理酒 塩、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 457 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 12.9 g カルシウム 160 mg
	午後 おやつ お茶 芋ようかん	さつま芋(茨城)、さとう		粉末寒天	塩	
23 木	勤労感謝の日					
24 金	昼食 ケチャップライス コロケ、コーンサラダ チキンナゲット 春雨のスープ	白米(亀岡) キャノーラ油 春雨	チキンナゲット 白ごま コロケ	チンゲン菜(長野) キャベツ(群馬)、コーン(アメリカ) 人参・胡瓜・玉葱(北海道) ミックスベジタブル(中国)	ケチャップ、コンソメ、塩 ウスターソース 中華だし、濃口しょうゆ 酢、コンソメ	エネルギー 660 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 29 g カルシウム 313 mg
	午後 おやつ 牛乳 レアストロベリー	レアストロベリーケーキ	牛乳			
25 土	お弁当の日					
27 月	昼食 御飯 みそ汁 大根と鶏肉の煮物 チンゲン菜のマヨ和え	白米(亀岡) マヨネーズ さつま芋(茨城)	鶏もも肉(熊本) 米みそ	大根・絹さや(北海道) チンゲン菜(長野)、コーン(アメリカ) 玉葱・人参(北海道)、ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、本みりん コンソメ、料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15 g カルシウム 290 mg
	午後 おやつ 牛乳 ぼたぼた焼き	ぼたぼた焼	牛乳			
28 火	昼食 御飯 ふりかけ さばの塩焼き 高野豆腐の煮物 けんちん汁	白米(亀岡) さとう 里芋	さば(ノルウェー) 高野豆腐 もめん豆腐 油揚げ(大阪)	人参・大根(北海道) ごぼう(宮崎)、ねぎ(兵庫) グリーンピース(アメリカ)	濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 塩、本みりん	エネルギー 544 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 14.5 g カルシウム 161 mg
	午後 おやつ お茶 お好み焼き	キャノーラ油 小麦粉、じゃが芋(北海道)	かつお節 豚肉(三重)	ねぎ(兵庫)、あおのり キャベツ(群馬)	中濃ソース ケチャップ	
29 水	昼食 親子丼 みそ汁 ブロッコリーの胡麻和え みかん缶	白米(亀岡) さとう 片栗粉	卵(香川) 白ごま、米みそ 鶏もも肉(熊本)	玉葱・人参(北海道)、ねぎ(兵庫) ブロッコリー(エクアドル) みかん缶(タイ)、キャベツ(群馬)	本みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 616 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 20.5 g カルシウム 310 mg
	午後 おやつ 牛乳 揚げドーナツ	キャノーラ油、さとう ホットケーキミックス	牛乳 もめん豆腐			
30 木	昼食 御飯 肉団子の甘酢あん きんぴらごぼう みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油、片栗粉 さとう、ごま油 麩	ミンチボール 白ごま 米みそ	たけのこ(国産)、グリーンピース(アメリカ) ごぼう(宮崎)、絹さや(北海道) カットわかめ(国産)、ねぎ(兵庫) 大根・人参・玉葱(北海道)	酢 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 550 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.1 g カルシウム 166 mg
	午後 おやつ お茶 和風スパゲティー	バターブレンド(有塩) スパゲティー	ベーコン	ほうれん草(岐阜)、玉葱(北海道)	パセリ粉 濃口しょうゆ、塩	

*0歳児の完了期(12~15ヵ月)はご飯が軟飯になります。
 *午前のおやつは乳児のみです。月・水・金は牛乳、火・木はヨーグルトになります。
 *都合により 給食内容が変更になることがあります。