

平成30年11月 献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

日	曜			あか	黄	みどり	栄養価		行事
		昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1	木	五目昆布煮 ス克蘭ブルエッグ 牛乳 みかん	ジョア クラッカー	ぶたかた 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳	車糖 油 有塩バター クラッカー	まこんぶ ごぼう にんじん みかん	エネルギー：482kcal タンパク：22.2g 脂質：18.6g	食塩相当量：1.6g	
2	金	鶏南蛮 天ぷら 牛乳 りんご	ジュース せんべい	かつお節 鶏もも 焼き竹輪 牛乳	干しうどん(乾) じゃがいもでん粉 プレミックス粉 調合油 米菓	にんじん 乾しいたけ たまねぎ 根深ねぎ 日本かぼちゃ りんご	エネルギー：431kcal タンパク：13.8g 脂質：10.7g	食塩相当量：2.1g	
3	土								文化の日
4	日								
5	月	コーンシチュー 竹輪と高野豆腐の煮物 牛乳 オレンジ	フルーヨーグルト(★) 小魚	鶏もも 牛乳 焼き竹輪 凍り豆腐(乾) 牛乳 ヨーグルト かたくちいわし	じゃがいも 三温糖 ざらめ糖	スイートコーン缶詰 たまねぎ にんじん バレンシアオレンジ もも缶 パナナ みかん缶	エネルギー：370kcal タンパク：20.6g 脂質：13.3g	食塩相当量：1.3g	
6	火	焼肉 ビーフソテー 牛乳 りんご	ヤクルト せんべい	ぶたロース ベーコン 牛乳	ごま ビーフン なたね油 有塩バター 米菓	にんじん キャベツ ブラックマッペもやし りんご	エネルギー：384kcal タンパク：15g 脂質：18.3g	食塩相当量：1g	
7	水	焼き魚 ポテトサラダ 牛乳 パナナ	牛乳 フレンチトースト(★)	べにざけ かつお缶 プロセスチーズ 牛乳 鶏卵	じゃがいも マヨネーズ 食パン 三温糖 有塩バター メープルシロップ	きゅうり にんじん スイートコーン缶詰 パナナ	エネルギー：483kcal タンパク：23g 脂質：22.4g	食塩相当量：0.9g	
8	木	五目納豆 厚揚げの田楽 牛乳 りんご	牛乳 クッキー	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 プロセスチーズ 生揚げ みそ 牛乳	油 三温糖 ビスケット	にんじん 根深ねぎ りんご	エネルギー：442kcal タンパク：20.9g 脂質：23.3g	食塩相当量：1.3g	
9	金	中華丼 こっくりさつまいもきのこ汁 みかん	野菜生活 せんべい	ぶたかた うずら卵 ぶたかたロース 米みそ かつお節	ごま油 じゃがいもでん粉 精白米 さつまいも 三温糖 有塩バター ごま さといも しらたき 米菓	にんじん 乾しいたけ たまねぎ たけのこ はくさい 根深ねぎ チンゲンサイ ましたけ なめこ ぶなしめじ えのきたけ だいこん みかん	エネルギー：424kcal タンパク：11.8g 脂質：7.6g	食塩相当量：0.8g	誕生会
10	土	おみやげ		牛乳	コッペパン いちごジャム		エネルギー：269kcal タンパク：9.5g 脂質：6.7g	食塩相当量：1g	午前保育
11	日								
12	月	ポークカレー 小女子の甘煮 牛乳 オレンジ	飲むヨーグルト(★) ビスコ	ぶたかたロース いかなご 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも 調合油 三温糖 乳酸菌飲料(乳製品) さつまいも 水あめ	たまねぎ にんじん さやいんげん バレンシアオレンジ	エネルギー：314kcal タンパク：11.4g 脂質：14.4g	食塩相当量：1.1g	
13	火	照り焼きチキン 大根サラダ 牛乳 りんご	ミルミル せんべい	鶏もも かつお缶詰 牛乳 ヨーグルト	マヨネーズ ごま油 米菓	にんにく しょうが だいこん きゅうり りんご	エネルギー：333kcal タンパク：15.2g 脂質：14.3g	食塩相当量：0.9g	
14	水	さばの味噌煮 スパゲティサラダ 牛乳 パナナ	牛乳 甘バターパン	まさば みそ まぐろ類缶詰 牛乳	三温糖 マカロニ・スパゲティ(乾) マヨネーズ ドレッシング クリームパン	しょうが にんじん スイートコーン缶詰 きゅうり パナナ	エネルギー：548kcal タンパク：24.2g 脂質：25g	食塩相当量：1.7g	
15	木	ひじきの寄せ煮 野菜のキッシュ 牛乳 みかん	ジョア 焼き芋(★)	焼き竹輪 ぶた中型種 かつ 黄だいず ベーコン 鶏卵 植物性脂肪 プロセスチーズ 牛乳	板こんにやく 三温糖 調合油 さつまいも	ひじき にんじん ごぼう ほうれんそう たまねぎ ぶなしめじ みかん	エネルギー：577kcal タンパク：22.5g 脂質：24.6g	食塩相当量：1.5g	

平成30年11月 献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

日 曜	食 食		あか	黄	みどり	栄養価	食塩相当量	行事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
16 金	焼きそば ウィナー 牛乳 りんご	牛乳 ビスケット	ぶたかた ソーセージ 牛乳	蒸し中華めん 油 ビスケット	大豆もやし たまねぎ にんじん キャベツ あおさ りんご	エネルギー：569kcal タンパク：22.1g 脂質：29.6g	食塩相当量：1.8g	
17 土	あんこ餅 きなこ餅 納豆餅 つ ゆ餅 べつたら漬け みかん	ゼリー せんべい	あずき きな粉 糸引き納豆 油揚げ	三温糖 ざらめ糖 精白米 米菓	だいこん にんじん べつたら漬 みかん	エネルギー：1067kcal タンパク：32.4g 脂質：12.3g	食塩相当量：1.4g	餅つき
18 日								
19 月	鶏のクリームソースがけ こぶき いも ワンタンスープ みかん	ヨーグルト 昆布	鶏もも 牛乳 ぶたかた	じゃがいも ワンタンの皮	ぶなしめじ たまねぎ にんじん こまつな ブラックマッペもやし みかん 刻み昆布	エネルギー：338kcal タンパク：16.1g 脂質：13.7g	食塩相当量：2g	
20 火	チリコンカン コールスローサ ラダ 牛乳 りんご	牛乳 ビスコ	ぶたひき肉 黄だいず ハム 牛乳	マヨネーズ ビスケット	たまねぎ にんじん マッシュルーム水 煮 トマト缶詰 キャベツ スイートコーン 缶 きゅうり りんご	エネルギー：448kcal タンパク：17.2g 脂質：25.7g	食塩相当量：1.6g	
21 水	タラのおろし煮 青菜のごま和 え 牛乳 パナナ	牛乳 カレーパン(★)	まだら 牛乳 ぶたひき肉 ナチュラル チーズ	じゃがいもでん粉 サフラワー油 ごま 三温糖 ロールパン オリーブ油	だいこん こまつな にんじん ブラックマッペもやし スイートコーン缶 パナナ たまねぎ	エネルギー：486kcal タンパク：23.9g 脂質：21.1g	食塩相当量：2.2g	
22 木	肉じゃが 厚焼き玉子 牛乳 りんご	ジョア しらすおにぎり(★)	ぶたかた かつお節 鶏卵 牛乳 しらす干し プロセスチーズ	じゃがいも しらすき 三温糖 油 精白米 ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん りんご	エネルギー：510kcal タンパク：23.3g 脂質：13.6g	食塩相当量：1g	
23 金								勤労感謝の日
24 土	クロワッサンサンド ミルクリッチ チキンカチャトラ 牛乳 みかん	ジュース せんべい	鶏卵 鶏もも 植物性脂肪 牛乳	クロワッサン マヨネーズ じゃがいも 三温糖 オリーブ油 薄力粉 米菓	たまねぎ えのきたけ トマト缶 にんにく にんじん みかん	エネルギー：780kcal タンパク：18.5g 脂質：37.6g	食塩相当量：2.7g	
25 日								
26 月	ハッシュドポーク 竹輪と厚揚 げの煮物 牛乳 オレンジ	ヨーグルト 小魚	ぶたかたローズ 焼き竹輪 生揚げ 牛乳	じゃがいも 油 三温糖 さつまいも 調味油 水あめ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ さやいんげん バレンシアオレンジ	エネルギー：408kcal タンパク：16.5g 脂質：16.9g	食塩相当量：1.9g	
27 火	ミートボール 春雨サラダ 牛乳 みかん	プリン せんべい	ぶたひき肉 凍り豆腐(乾) 鶏卵 牛乳	パン粉(乾燥) 三温糖 なたね油 普通はるさめ ドレッシング 米菓	たまねぎ にんじん きゅうり スイートコーン缶詰 きくらげ みかん	エネルギー：473kcal タンパク：19.1g 脂質：20.2g	食塩相当量：1.6g	
28 水	鮭のホイル焼き マカロニサラ ダ 牛乳 パナナ	牛乳 クリームパン	しるさけ かつお缶詰 牛乳	有塩バター マカロニスパゲッティ(乾) マヨネーズ クリームパン	たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ きゅうり スイートコーン缶 パナナ	エネルギー：482kcal タンパク：22.8g 脂質：23.2g	食塩相当量：0.9g	
29 木	里芋と切り干し大根のうま煮 ブ ロッコリーとツナのスクランブル エッグ 牛乳 みかん	牛乳 チーズ蒸しパン(★)	ぶたかた 油揚げ 鶏卵 かつお缶詰 プロセスチーズ 牛乳	さといも 三温糖 有塩バター プレミックス粉 調味油	切干しだいこん にんじん さやいんげん ブロッコリー みかん トマト缶	エネルギー：632kcal タンパク：23.4g 脂質：31.5g	食塩相当量：1.8g	
30 金	和風スパゲティ レバーの竜 田揚げ 牛乳 りんご	ジョア 鮭わかめおにぎり(★)	ベーコン ぶた肝臓 牛乳 べにざけ	マカロニスパゲッティ(乾) なたね油 じゃがいもでん粉 調味油 三温糖 精白米	たまねぎ にんじん ぶなしめじ 焼きのり りんご 乾燥わかめ	エネルギー：590kcal タンパク：27g 脂質：16.8g	食塩相当量：1.2g	

※(★)は手作りおやつです。又、材料の都合により、献立を変更する場合があります。