

令和元年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			
1 金	カレーうどん コールスローサラダ 牛乳 みかん	ヤクルト せんべい	ぶたかた ベーコン プロセスチーズ 牛乳	うどん じゃがいもでん粉 調合油 マヨネーズ 米菓	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ スイートコーン缶 きゅうり うんしゅうみかん	エネルギー：469kcal タンパク：11.8g 脂質：24.1g	食塩相当量：2.6g	
2 土	スパゲティパン ソフトフランス チョコパン ミネストローネ 牛乳 グレープフルーツ	ジュース せんべい	ベーコン だいず水煮 牛乳	スパゲティ オリーブ油 コッペパン 三温糖 チョコサンド じゃがいも 米菓	たまねぎ にんじん 青ピーマン マッシュルーム水煮缶 トマトジュース トマト缶 にんにく グレープフルーツ	エネルギー：576kcal タンパク：15.6g 脂質：17.9g	食塩相当量：2.6g	
3 日								文化の日
4 月								振替休日
5 火	焼肉 ナムル 牛乳 りんご	飲むヨーグルト(★) いも花子	ぶたロース 牛乳 ヨーグルト	ごま ごま油 ごま 乳酸菌飲料 さつまいも 水あめ	もやし こまつな にんじん にんにく りんご	エネルギー：346kcal タンパク：17g 脂質：19.1g	食塩相当量：0.7g	
6 水	白身魚のオイル焼き スパゲティサラダ 牛乳 パナナ	牛乳 メロンパン	すけとうだら まぐろ類缶詰 牛乳	有塩バター スパゲティ マヨネーズ ドレッシング	たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ スイートコーン缶 きゅうり パナナ	エネルギー：500kcal タンパク：21.1g 脂質：18.7g	食塩相当量：0.8g	
7 木	五目昆布煮 野菜入り玉子焼き 牛乳 りんご	ジョア 焼き芋(★)	ぶたかた 油揚げ 焼き竹輪 だいず水煮 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳	三温糖 調合油 さつまいも	まこんぶ ごぼう にんじん たまねぎ りんご	エネルギー：427kcal タンパク：16.8g 脂質：17.4g	食塩相当量：2.2g	
8 金	中華丼 フライドおさつ きのこ汁 みかん	牛乳 ビスケット	ぶたかた ぶたかたロース 米みそ かつお節	精白米 ごま油 でん粉 さつまいも 薄力粉 調合油 さといも しらたき ビスケット	にんじん 乾しいたけ たまねぎ たけのこ はくさい 根菜ねぎ 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 うんしゅうみかん	エネルギー：556kcal タンパク：17.5g 脂質：15.7g	食塩相当量：0.3g	誕生会
9 土	おみやげ (ソフトフランス ジャム&マーガリン 牛乳)		牛乳	コッペパン いちご ソフトタイプマーガリン		エネルギー：304kcal タンパク：9.3g 脂質：10.6g	食塩相当量：1.1g	午前保育
10 日								
11 月	マカロニシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 キウイ	フルーヨーグルト(★) 昆布	鶏むね 焼き竹輪 生揚げ 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも マカロニ 三温糖 ざらめ糖	さやいんげん たまねぎ にんじん キウイフルーツ パナナ うんしゅうみかん 缶 鶏み昆布	エネルギー：381kcal タンパク：17.1g 脂質：12.8g	食塩相当量：1.6g	
12 火	チーズハンバーグ ボイル野菜 牛乳 みかん	スポロン せんべい	ぶたひき肉 プロセスチーズ 鶏卵 牛乳	パン粉 三温糖 調合油 じゃがいも ドレッシング 米菓	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー スイートコーン缶 うんしゅうみかん	エネルギー：434kcal タンパク：17.3g 脂質：17.7g	食塩相当量：1.4g	
13 水	焼き魚 コロコロサラダ 牛乳 パナナ	牛乳 ミルクリッチ	べにざけ かつお缶詰 牛乳	さといも フレンチドレッシング クリームパン	にんじん きゅうり 青ピーマン パナナ	エネルギー：507kcal タンパク：24.6g 脂質：21.9g	食塩相当量：1.1g	
14 木	金平ごぼう さつまいもキッシュ 牛乳 オレンジ	プリン せんべい	ぶたかた さつまいあげ ベーコン 鶏卵 植物性脂肪 プロセスチーズ 牛乳	三温糖 さつまいも 調合油 米菓	ごぼう にんじん ほうれんそう たまねぎ バレンシアオレンジ	エネルギー：498kcal タンパク：17.6g 脂質：27.2g	食塩相当量：2g	
15 金	鶏南蛮 天ぷら 牛乳 パナナ	ジョア アップルパイ(★)	かつお節 鶏もも 焼き竹輪 牛乳 鶏卵	干しうどん じゃがいもでん粉 プレミックス粉 調合油 三温糖 パイ皮	にんじん 乾しいたけ たまねぎ 根菜ねぎ あおさ 日本かぼちゃ パナナ	エネルギー：666kcal タンパク：23.2g 脂質：25.3g	食塩相当量：2.4g	

令和元年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		
16 土	きなこ餅 つゆ餅 あんこ餅 納豆餅 べったら漬け みかん	ジュース せんべい	きな粉 油揚げ あずき 糸引き納豆	三温糖 精白米 ざらめ糖 米菓	だいこん にんじん べつたら漬 うんしゅうみかん	エネルギー：1041kcal タンパク：32.4g 脂質：12.4g	もちつき
17 日							
18 月	まさご揚げ 青菜和え とろり んスープ みかん	ヨーグルト 小魚	絹ごし豆腐 鶏ひき肉 くるまびゆで しらす干し 鶏卵 かつお節 かに風味 かまぼこ かたくちいわし	調合油 でん粉(じゃがいもでん粉) 車 糖(三温糖)	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし し スイートコーン 缶わかめ えのきたけ うんしゅうみかん	エネルギー：343kcal タンパク：22.1g 脂質：10.5g	食塩相当量：1g
19 火	ローストチキン ポパイソテー 牛乳 スイーティー	ゼリー せんべい	鶏もも ベーコン 牛乳	オリーブ油 米菓	たまねぎ しょうが にんにく ほうれん そう にんじん スイートコーン グレー プフルーツ	エネルギー：325kcal タンパク：16.7g 脂質：10.3g	食塩相当量：1.1g
20 水	さばの味噌煮 かぼちゃサラ ダ 牛乳 パナナ	牛乳 フレンチトースト(★)	まさご 米みそ プロセスチーズ 牛乳 鶏卵	三温糖 マヨネーズ 食パン 有塩バ ター メープルシロップ	しょうが 日本かぼちゃ にんじんきゅう り スイートコーン缶 パナナ	エネルギー：564kcal タンパク：24.6g 脂質：24.3g	食塩相当量：1.8g
21 木	切り干し大根と麩の煮物 厚 焼き玉子 牛乳 オレンジ	ジュース せんべい	油揚げ ぶたかた 鶏卵 牛乳	じゃがいも 焼きふ 三温糖 なたね油 米菓	切干しだいこん にんじん さやいんげ ん 乾しいたけ バレンシアオレンジ	エネルギー：391kcal タンパク：16.8g 脂質：14.1g	食塩相当量：0.7g
22 金	焼きそば チキンサラダ 牛乳 バナナ	ジョア クレープ(★)	ぶたかた 鶏むね 普通牛乳 鶏卵 植 物性クリーム ヨーグルト	蒸し中華めん ドレッシング 薄力粉 三温糖 有塩バター ミルクチョコレート	もやし たまねぎ にんじん キャベツ あおさ ブロッコリー 赤ピーマン ス イートコーン缶 パナナ	エネルギー：675kcal タンパク：26.6g 脂質：28.6g	食塩相当量：1g
23 土							勤労感謝の日
24 日							
25 月	ハッシュドポーク 竹輪と高野 豆腐の煮物 牛乳 キウイ	ヨーグルト Feウエハース	ぶたかたロース 焼き竹輪 凍り豆腐 牛乳	じゃがいも 三温糖 ビスケット	にんじん たまねぎ ぶなしめじ さやい んげん キウイフルーツ	エネルギー：451kcal タンパク：19.8g 脂質：17.7g	食塩相当量：2.1g
26 火	つくねの磯辺焼き ひじきサラ ダ 牛乳 りんご	牛乳 ホットケーキ(★)	鶏ひき肉 みそ 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳	三温糖 マヨネーズ プレミックス粉 ソ フトタイプマーガリン メープルシロップ	たまねぎ しょうが あまのり ひじき さ やいんげん きゅうり スイートコーン にんじん りんご	エネルギー：483kcal タンパク：23.4g 脂質：24g	食塩相当量：1.5g
27 水	鮭のムニエル 粉ふき芋 い んげん 牛乳 パナナ	牛乳 甘バターパン	まがれい 牛乳	無塩バター 薄力粉 じゃがいも ごま 三温糖 クリームパン	あおさ さやいんげん パナナ	エネルギー：466kcal タンパク：24.7g 脂質：16.3g	食塩相当量：1.3g
28 木	五目納豆 かぼちゃのそぼろ あん 牛乳 スイーティー	ジュース クッキー	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 プロセス チーズ 鶏ひき肉 牛乳	調合油 三温糖 じゃがいもでん粉 ビ スケット	にんじん 根菜ねぎ 日本かぼちゃ グ レープフルーツ	エネルギー：395kcal タンパク：18.5g 脂質：16.5g	食塩相当量：1.2g
29 金	トマトクリームスパゲティ ポト フ 牛乳 パナナ	ジョア ごまおかかおにぎり (★)	ベーコン 植物性クリーム 鶏もも 牛乳 削り節	スパゲッティ 調合油 じゃがいも 精白 米 ごま	たまねぎ にんじん トマト缶 トマト ジュース ブロッコリー キャベツ ス イートコーン缶 パナナ	エネルギー：529kcal タンパク：19.7g 脂質：15.1g	食塩相当量：1.4g
30 土	ソフトフランス(ジャム&マーガ リン) グラタン 牛乳 オレン ジ	バナナ	鶏もも ナチュラルチーズ 牛乳	コッペパン いちご ソフトタイプマーガ リン マカロニ 無塩バター 薄力粉	たまねぎ ぶなしめじ バレンシアオレン ジ パナナ	エネルギー：624kcal タンパク：20.6g 脂質：23.5g	食塩相当量：1.4g

※(★)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。