



令和元年11月 献立表



3歳以上児



面川報徳保育園分園大戸報徳保育園

日 曜	昼食	昼間	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価	行事
1 金	五目納豆 さつまいものバター煮 牛乳200 グレープフルーツ	せんべい フルーツジュース	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) プロセスチーズ 普通牛乳	さつまいも(塊根、皮むき、生) 有塩バター 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 431kcal タンパク: 16.3g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 1.6g
2 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 豆乳スープ 牛乳200 オレンジ	牛乳寒天 せんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	コッペパン いちご ソフトタイプマーガリン じゃがいも 豆乳 ゼリー 米菓	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロccoli(花序、生) パレンシアオレンジ	エネルギー: 670kcal タンパク: 22.5g 脂質: 23.2g	食塩相当量: 2.8g
3 日	文化の日						
4 月	振替休日						
5 火	焼肉 ナムル はんぺんスープ りんご	ソファール(プレーン) 干し芋	ぶた大型種 ロース(脂身つき、生) はんぺん	ごま(乾) ごま油 なたね油 ごま(いり) さつまいも(蒸し切干)	こまつな にんじん 大豆もやし にんにく わかめ 根深ねぎ りんご	エネルギー: 439kcal タンパク: 18.1g 脂質: 21.1g	食塩相当量: 2.1g
6 水	タラのホイル焼き 切干大根の中華和え うち豆汁 バナナ	メロンパン 牛乳	まだら(生) 焼き竹輪 黄たいたず(国産、乾) 豆みそ 削り節 普通牛乳	無塩バター ごま油 ごま(いり) クリームパン	えのきたけ ぶなしめじ にんじん たまねぎ 切干したいこん きゅうり だいこん 根深ねぎ バナナ	エネルギー: 444kcal タンパク: 24.4g 脂質: 17.1g	食塩相当量: 1.9g
7 木	五目昆布煮 厚焼き卵 若布汁 みかん	焼き芋 牛乳	ぶた大型種 ロース(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	車糖(三温糖) なたね油 さつまいも(塊根、皮むき、生)	にんじん まこんぶ ごぼう たまねぎ 乾燥わかめ うんしゅうみかん	エネルギー: 482kcal タンパク: 16.1g 脂質: 13.0g	食塩相当量: 1.9g 焼き芋 パーティー
8 金	鶏なんばん かぼちゃのひき肉煮 牛乳 グレープフルーツ いんげん	チーズおにぎり 気になる野菜	かつお節 若鶏、もも(皮なし、生) 鶏肉、ひき肉(生) 普通牛乳 プロセスチーズ	そうめん、ひやむぎ(乾) でん粉 車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米)	にんじん たまねぎ 根深ねぎ 日本かぼちゃ グレープフルーツ さやいんげん 乾燥わかめ 濃縮還元ジュース	エネルギー: 495kcal タンパク: 17.7g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 2.0g
9 土	ソフトフランスピーナツパン 牛乳200 みかん		普通牛乳	コッペパン らっかつせい(ピーナツバター)	うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 395kcal タンパク: 14.6g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 1.1g
10 日							
11 月	里芋の煮物 ほうれん草のキッシュ 栄養飴汁 りんご	手作りプリン クラッカー	さつまいも 若鶏、もも プロセスチーズ 全卵 ベーコン かつお節 米みそ 普通牛乳 クリーム ゼラチン	さといも(球茎、生) 板こんにやく 車糖(三温糖) なたね油 焼きふ ざらめ糖 クラッカー	にんじん さやいんげん ほうれん草 こまつな たまねぎ りんご	エネルギー: 434kcal タンパク: 16.1g 脂質: 22.1g	食塩相当量: 1.5g
12 火	煮込みチーズハンバーグ ボイル野菜 ニラ玉汁 みかん	せんべい スポロン	ぶた、ひき肉(生) プロセスチーズ 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) ささげ	車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	にんじん たまねぎ トマト ブロccoli スイートコーン いら うんしゅうみかん	エネルギー: 380kcal タンパク: 17.6g 脂質: 11.2g	食塩相当量: 1.7g
13 水	カツオの竜田揚げ 青菜和え 若布汁 バナナ 金時豆	フレンチトースト 牛乳	かつお かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾) 普通牛乳 鶏卵 全卵(生)	豆腐粉 なたね油 車糖(三温糖) 食パン 無塩バター メープルシロップ	にんにく しょうが ほうれん草 にんじん 大豆もやし スイートコーン たまねぎ 乾燥わかめ バナナ	エネルギー: 466kcal タンパク: 24g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 2.9g
14 木	焼きそば ウィンナー 牛乳200 グレープフルーツ	せんべい ヤクルト400	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) ソーセージ(ウィンナー) 普通牛乳	蒸し中華めん なたね油 米菓(塩せんべい)	キャベツ たまねぎ 青ピーマン 大豆もやし にんじん グレープフルーツ	エネルギー: 486kcal タンパク: 17.8g 脂質: 20.1g	食塩相当量: 1.5g
15 金	笹かまの磯辺揚げ 白菜の塩昆布和え むらくも汁 みかん	ビスケット 牛乳	蒸しかまぼこ 鶏卵 全卵(生) 木綿豆腐 かつお節 普通牛乳	なたね油 薄力粉(2等) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ビスケット(ソフト)	あおさ はくさい きゅうり にんじん 塩昆布 根深ねぎ うんしゅうみかん	エネルギー: 383kcal タンパク: 15.9g 脂質: 16.9g	食塩相当量: 3.3g りんご狩り (年長児)



令和元年11月 献立表



3歳以上児



面川報徳保育園分園大戸報徳保育園

日 曜	昼食		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	チョコサンド オレンジ	イタリアンスープ 牛乳200	ぶどうゼリー せんべい	ベーコン(ベーコン) 鶏卵 全卵(生) ナチュラルチー ズ(パルメザン) 普通牛乳	食パン ミルクチョコレート 無塩バター パン粉(乾燥) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ キャベツ にんじ ん バレンシアオレンジ	エネルギー: 494kcal タンパク: 16.8g 脂質: 16.4g
17 日							
18 月	焼き魚 チーズ	マセドアンサラダ 白菜汁 りんご	蒸しパン 牛乳	ペにざげ(生) 魚肉ソー セージ 米みそ かつお節 プロセスチーズ 鶏卵. 全卵 (生) 普通牛乳	さつまいも(塊根、皮むき、 生) マヨネーズ(全卵型) 焼きふ(親世ふ) プレミック ス粉	きゅうり にんじん スイート コーン はくさい 根深ねぎ りんご	エネルギー: 439kcal タンパク: 23g 脂質: 17.3g
19 火	油淋鶏 バナナ	春雨サラダ うち豆汁	スイーツ 牛乳	若鶏 もも 魚肉ソーセージ 黄だいず 豆みそ 削り節 鶏卵 クリーム 普通牛乳	でん粉 黒砂糖 ごま油 な たね油 緑豆はるさめ(乾) ドレッシング さつまいも 無 塩バター	根深ねぎ にんにく きゅう り にんじん スイートコー ン だいこん バナナ	エネルギー: 456kcal タンパク: 17.8g 脂質: 21g
20 水	さつまいもご飯 みかん	照り焼きチキン ワンタンスープ	デコレーションプリン クラッカー	若鶏 もも(皮つき、生) ハ ム(ロース) ぶた中型種. かた ホイップクリーム	水稲穀粒 さつまいも ごま ドレッシング しゅうまいの 皮 ごま油 ミルクチョコレ ット クラッカー	しょうが にんにく きゅうり にんじん ごぼう スイート コーン 根深ねぎ チンゲン サイ ぶなしめじ うんしゅう	エネルギー: 545kcal タンパク: 16.6g 脂質: 16.4g
21 木	切干大根と里芋の煮物 きゃべつ汁	スクランブルエッグ グレープフルーツ いんげん	ミルクリッチ 牛乳	若鶏 もも(皮つき、生) 油 揚げ 鶏卵. 全卵(生) 絹 ごし豆腐 かつお節 米み そ(甘みそ) 普通牛乳	しらたき さといも(球莖、 生) 車糖(三温糖) 有塩 バター マヨネーズ(全卵 型) クリームパン	切干しいたけ にんじん キャベツ 根深ねぎ グレー プフルーツ さやいんげん	エネルギー: 446kcal タンパク: 19.3g 脂質: 22g
22 金	クリームスパゲッティ レバーのケチャップ煮	牛乳200 オレンジ	せんべい ヤクルト400	普通牛乳 クリーム(乳脂 肪・植物性脂肪) ベーコン (ベーコン) ぶた. 肝臓 (生)	マカロニ・スパゲッティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) なたね油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ にんじん ぶなし めじ エリンギ バレンシア オレンジ	エネルギー: 597kcal タンパク: 23.6g 脂質: 26.9g
23 土	勤労感謝の日						
24 日	振替休日						
25 月	赤うおの煮魚 りんご	ひじきサラダ うち豆汁 チーズ	フルーツヨーグルト 干し芋	しらうお(生) 魚肉ソーセ ージ 黄だいず 豆みそ 削り 節 プロセスチーズ ヨーグ ルト	車糖(三温糖) じゃがいも マヨネーズ(全卵型) ざら め糖 さつまいも	しょうが にんじん スイート コーン きゅうり ひじき だい こん 根深ねぎ りんご なつ みかん もも、バナナ	エネルギー: 377kcal タンパク: 18g 脂質: 11.7g
26 火	コーンチャウダー ブロッコリー	ちくわと厚揚げの煮物 バナナ	せんべい スポロン	若鶏 もも(皮つき、生) 焼 き竹輪 生揚げ 普通牛乳	じゃがいも(塊莖、皮なし、 生) 車糖(三温糖) マヨ ネーズ(全卵型) 米菓(塩 せんべい)	スイートコーン たまねぎ にんじん スイートコーン ブロッコリー バナナ	エネルギー: 465kcal タンパク: 17.5g 脂質: 15.4g
27 水	厚揚げの中華煮 りんご	半月卵 きゃべつ汁	カレーパン 牛乳	生揚げ 鶏卵. 全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米 みそ ぶた. ひき肉 ナチュ ラルチーズ 普通牛乳	ぶた大型種. かたロース(脂 身、生) 黒砂糖 でん粉 なたね油 ごま(乾) ロー ルパン オリーブ油	にんじん チンゲンサイ に んにく たまねぎ 根深ねぎ 乾しいたけ(乾) キャベツ りんご	エネルギー: 484kcal タンパク: 21.7g 脂質: 24.4g
28 木	ポテトコロッケ みかん	温野菜 白菜汁	ビスコ 牛乳	ぶた. ひき肉(生) プロセス チーズ 鶏卵. 全卵(生) 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	薄力粉(1等) じゃがいも パン粉(乾燥) なたね油 焼きふ(親世ふ) ビスケット 普通牛乳	たまねぎ スイートコーン ブロッコリー にんじん キャ ベツ はくさい 根深ねぎ う んしゅうみかん	エネルギー: 457kcal タンパク: 15.3g 脂質: 19.8g
29 金	カレーうどん グレープフルーツ	コールスローサラダ 牛乳	せんべい ジョア	かつお節 ぶた大型種. か た(脂身つき、生) ハム (ロース) 普通牛乳	うどん マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	にんじん たまねぎ さやい んげん キャベツ きゅうり スイートコーン グレープフ ルーツ	エネルギー: 434kcal タンパク: 17.7g 脂質: 14g
30 土	ポテトサンド みかん	ほうれん草ソテー 牛乳200	バナナ	ハム(ロース) 魚肉ソー セージ 普通牛乳	じゃがいも(塊莖、皮なし、 生) マヨネーズ(全卵型) ロールパン ブルーベリー (ジャム) ごま油	にんじん スイートコーン きゅうり ほうれんそう う んしゅうみかん バナナ	エネルギー: 596kcal タンパク: 17.8g 脂質: 23.7g

材料の都合により献立を変更する場合があります