



令和元年11月 献立表

3歳以上児



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 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	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) かつお節 ハム(ロース) 普通牛乳	うどん(ゆで) オリーブ油 ドレッシングタイプ和風調味料 マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰 うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：456kcal タンパク：14.5g 脂質：15g	食塩相当量：2g
2 土	ソフトフランスジャムマーガリン 野菜の豆乳煮込み 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	コッペパン いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイプマーガリン(家庭用) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 豆乳(調製豆乳) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) ぶなしめじ(生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：518kcal タンパク：14.2g 脂質：12.2g	食塩相当量：1.9g
3 日							
4 月							
5 火	チーズハンバーグ ポイルキャベツ 豆麴汁 みかん	飲むヨーグルト 小魚	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) プロセステーズ 削り節 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	オリーブ油 パン粉(乾燥) 黒砂糖 焼きふ(観世ふ) 乳酸菌飲料(乳製品)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) 乾燥わかめ(葉干し) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：317kcal タンパク：17.4g 脂質：12.2g	食塩相当量：1.7g
6 水	ホイル焼き 切り干し大根の中華和え 白菜汁 オレンジ	牛乳 おやつパン	まだら(生) かに風味かまぼこ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	有塩バター ドレッシングタイプ和風調味料 クリームパン	えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) にんじん たまねぎ 切り干しだいこん きゅうり スイートコーン缶詰 緑豆もやし(生) はくさい(結球葉、生) 根菜ねぎ バレンシアオレンジ	エネルギー：407kcal タンパク：21.5g 脂質：16g	食塩相当量：1.9g
7 木	五目昆布煮 さつまいもキッシュ わかめ汁 りんご	牛乳 ビスケット	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 油揚げ さつま揚げ プロセステーズ 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節 普通牛乳	オリーブ油 薄力粉(1等) 有塩バター さつまいも(塊根、皮むき、生) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ビスケット(ハード)	まこんぶ(葉干し、乾) ごぼう(根、生) にんじん たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰 ブロッコリー 乾燥わかめ(葉干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー：430kcal タンパク：15.3g 脂質：16.5g	食塩相当量：2.7g
8 金	照り焼きチキン スパゲティサラダ なめこ汁 オレンジ きのことご飯	麦茶 誕生ケーキ アイス	若鶏、もも(皮つき、生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 油揚げ	なたね油 マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 黒砂糖 ショートケーキ ラクトアイス(普通脂肪)	しょうが(根茎、生) にんにく きゅうり(果実、生) にんじん スイートコーン缶詰 なめこ(生) 根菜ねぎ バレンシアオレンジ まいたけ(生) ぶなしめじ(生) 乾しいたけ(乾)	エネルギー：526kcal タンパク：18.7g 脂質：25.9g	食塩相当量：1.7g 誕生会
9 土	ソフトフランスピーナツパン 牛乳 みかん		普通牛乳	コッペパン らっかせい(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：427kcal タンパク：15.8g 脂質：15.9g	食塩相当量：1.2g 午前保育
10 日							
11 月	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	ヨーグルト いも花子	ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) いかな(生) 普通牛乳	オリーブ油 芋かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：428kcal タンパク：13.2g 脂質：20.2g	食塩相当量：1.6g
12 火	焼肉 ナムル とろりんスープ みかん	スポロン せんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生)	ごま油 ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	ほうれんそう スイートコーン缶詰 にんじん 緑豆もやし(生) にんにく(りん茎、生) たまねぎ わかめ えのきたけ(生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：394kcal タンパク：15.8g 脂質：11.8g	食塩相当量：2.5g
13 水	かつおの竜田揚げ 青菜和え えのき汁 グレープフルーツ	牛乳 フレンチトースト	かつお(狭獲り、生) 削り節 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 食パン 黒砂糖 有塩バター メープルシロップ	しょうが(根茎、生) ほうれんそう にんじん スイートコーン缶詰 緑豆もやし(生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：438kcal タンパク：21.9g 脂質：18.7g	食塩相当量：2g
14 木	肉じゃが 厚焼き卵 キャベツ汁 オレンジ	野菜生活 焼き芋	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) さつま揚げ かつお節 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 削り節	オリーブ油 こんにやく(精粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) さつまいも(塊根、皮むき、生)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) キャベツ(結球葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：418kcal タンパク：12.5g 脂質：10.8g	食塩相当量：1g
15 金	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 春雨スープ みかん	果実ジュース せんべい	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) ぶた中型種、かた(脂身つき、生)	蒸し中華めん オリーブ油 車輪(三温糖) 緑豆はるさめ(乾) ごま油 米菓(塩せんべい)	キャベツ たまねぎ(りん茎、生) にんじん 緑豆もやし(生) あおさ テンゲンサイ(葉、生) スイートコーン缶詰 乾しいたけ(乾) 根菜ねぎ うんしゅうみかん・じょうのう	エネルギー：430kcal タンパク：15.4g 脂質：13.5g	食塩相当量：1.6g りんご狩り 七五三
16 土	甘バターサンド ジャーマンポテト 牛乳 オレンジ	プリン せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	クリームサンド じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：626kcal タンパク：19.5g 脂質：22.5g	食塩相当量：2g