

平成29年度 11月予定献立表

日	曜日	昼食			おやつ		栄養表示		
		献立名	材 料 名			献立名	材料名	幼児	乳児
			熱や力になるもの	血や肉をつくるもの	体の調子を整えるもの				
15	水	ごはん 高野豆腐となめこの味噌汁 鶏肉の生姜醤油焼き かぶら煮 果物	胚芽精米	高野豆腐 鶏もも肉	なめこ 生姜 かぶ、人参、かぶ葉、果物	ベーコンマヨトースト  牛乳	食パン ベーコン 玉葱 マヨネーズ	①532 ②20.8 ③16.2 ④1.9	①469 ②18.8 ③14.1 ④1.8
16	木	カレーライス トマトのスープ 根菜のごまソース 果物	胚芽精米、じゃが芋、油、小麦粉、バター ねりごま、すりごま	豚肩ロース肉、牛乳 調整豆乳	人参、玉葱、にんにく、生姜 トマト、玉葱、パセリ 蓮根、牛蒡、人参 果物	フルーツヨーグルト和え ビスケット 麦茶	ヨーグルト みかん缶 もも缶、バナナ ビスケット	①597 ②14.8 ③15.9 ④2.0	①490 ②11.8 ③12.7 ④1.6
30	金 木	ロールパン きのこのスープ ほうれん草のキッシュ 三色ソテー 果物	ロールパン 油 コーン缶、バター	卵、ツナ、生クリーム、チーズ	しめじ、えのき、玉葱 ほうれん草、玉葱 いんげん、人参、果物	塩昆布おにぎり かみかみにぼし 麦茶	白米 塩昆布 にぼし	①537 ②18.0 ③20.1 ④2.3	①436 ②14.8 ③16.6 ④2.0
18	土	ごはん かぶの味噌汁 豚肉と南瓜のおかか炒め 生揚げのサラダ 果物	精白米 油 油	豚肩ロース肉、かつお節 生揚げ	かぶ、かぶ葉 南瓜 きゅうり、人参、果物	グラタンパイ 牛乳	パイシート マカロニ 鶏ささ身肉 玉葱、人参	①590 ②19.0 ③21.9 ④2.4	①481 ②16.1 ③18.1 ④1.9
20	月	味噌バターラーメン 鰯の香味焼き 中華風蒸し野菜 果物	生中華麺、ごま油、バター いりごま コーン缶、ごま油	鰯	大豆もやし、人参、青梗菜、葱 玉葱 ブロッコリー、人参、エリンギ 果物	クッキー 牛乳	小麦粉 マーガリン 牛乳	①565 ②21.8 ③17.0 ④2.6	①460 ②19.0 ③14.6 ④2.2
21	火	ふりかけごはん 大根のすまし汁 豚肉と玉葱の味噌炒め 小松菜の納豆和え 果物	胚芽精米 ごま油	ふりかけ 豚肩ロース肉 納豆	大根、大根葉 玉葱 小松菜、人参、果物	7日：さつま芋のモンブラン 21日：誕生ケーキ 調整豆乳	7日：さつま芋 牛乳、生クリーム 小麦粉、バター 21日：ショートケーキ	①562①538 ②18.2②18.9 ③20.4③18.8 ④1.3④1.3	①471①475 ②14.9②16.0 ③16.4③16.1 ④1.2④1.2
22	水	ミルクパン カリフラワーのポターージュ 鮭のバター焼き ビーンズのカレー煮 果物	ミルクパン バター、小麦粉 バター	牛乳、スキムミルク 鮭 大豆、ひよこ豆、鶏ささ身肉	カリフラワー、玉葱 人参、グリーンピース、果物	ののこめし 麦茶	精白米 油揚げ 牛蒡、人参 椎茸	①512 ②24.4 ③14.8 ④2.1	①421 ②20.9 ③12.1 ④1.9
29	木 水	ごはん 白菜とわかめのスープ ひじきの春巻き 大豆もやしのナムル 果物	胚芽精米 春巻きの皮、春雨、油、ごま油 いりごま、ごま油	わかめ 豚挽肉、ひじき カニカマ	白菜 人参、生姜 大豆もやし、きゅうり、果物	スプレーチョコスコーン 牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー オリーブオイル 牛乳 スプレーチョコレート	①602 ②16.2 ③18.5 ④1.6	①514 ②13.9 ③15.5 ④1.4
24	金	里芋ごはん 茄子と春菊の味噌汁 蓮根入りつくね焼き 切干大根の煮物 果物	胚芽精米、里芋、油 パン粉 ごま油	鶏挽肉	人参、絹さや 茄子、春菊 玉葱、蓮根、生姜 切干大根、人参、いんげん、果物	豆乳プリン ウエハース 牛乳	豆乳 ゼラチン 生クリーム、黒糖 みかん缶、ウエハース	①611 ②21.3 ③21.9 ④2.3	①527 ②18.2 ③18.5 ④2.0
25	土	チーズパン レタスとハムのスープ 蒸し鶏のきのこソース カリフラワーのソテー 果物	チーズパン バター 油	ハム 鶏もも肉	レタス、人参、玉葱 しめじ、エリンギ、にんにく カリフラワー、人参、果物	りんごとヨーグルトのケーキ 牛乳	ヨーグルト 小麦粉、ベーキングパウダー りんご、バター 牛乳、油	①512 ②19.4 ③21.1 ④1.9	①435 ②17.3 ③17.9 ④1.8
27	月	卵とじうどん もやしとピーマンのそぼろ炒め 南瓜とかぶの海苔和え 果物	生うどん ごま油	卵、かまぼこ 豚挽肉 焼き海苔	玉葱、人参、三つ葉 もやし、ピーマン、赤パプリカ 南瓜、かぶ 果物	クラッカーのマシュマロサンド 牛乳	クラッカー マシュマロ	①541 ②17.3 ③16.3 ④2.3	①444 ②14.3 ③13.7 ④1.8
28	火	ごはん 麩のお吸い物 鯖の味噌煮 ほうれん草の桜海老和え 果物	胚芽精米 麩	鯖 桜海老	あさつき ほうれん草、人参、果物	マロンポテト 牛乳	さつま芋 栗の甘露煮 バター、牛乳 生クリーム	①538 ②17.8 ③14.3 ④1.2	①468 ②15.1 ③12.2 ④1.1

【七五三行事食】

14	火	お赤飯 花麩のお吸い物 鯖の味噌煮 ほうれん草の桜海老和え 果物	精白米、もち米、黒ごま 花麩	ささげ 鯖 桜海老	あさつき ほうれん草、人参、果物	お祝いマロンポテト 牛乳	さつま芋 栗の甘露煮 バター、牛乳 生クリーム	①532 ②20.8 ③16.2 ④1.9	①455 ②15.1 ③12.0 ④1.6
----	---	---	-------------------	-----------------	---------------------	-----------------	----------------------------------	--------------------------------	--------------------------------



8・22日に鳥取県の郷土料理「ののこめし(いただき)」を提供  
します。  
レシピは掲示してありますので参考にしてください。

- ①kcal
- ②蛋白質
- ③脂質
- ④塩分