

平成30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				
1	木	ふりかけごはん ささ身のすまし汁 鯖の塩焼き 蓮根の味噌和え 果物	胚芽精米	ふりかけ 鶏ささ身肉 鯖	あさつき 生姜 蓮根、人参、果物	さつま芋とりんごのケーキ 牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー ヨーグルト、牛乳 さつま芋、りんご 油	①539 ②19.6 ③14.6 ④1.3	①463 ②17.7 ③12.9 ④1.2
2	金	五目あんかけ麺 わかめスープ カリフラワーとしらすのスタミナ炒め 果物	生中華麺、ごま油、油	豚バラ肉、うすらの卵、かまぼこ わかめ しらす干し	白菜、人参、もやし えのき カリフラワー、玉葱、にんにく 果物	マシュマロココアムース ウエハース 牛乳	マシュマロ ココア 牛乳 ウエハース	①526 ②19.7 ③14.0 ④2.5	①446 ②18.5 ③12.7 ④1.8
17	土	ごはん 茄子と里芋の味噌汁 豚肉の塩炒め 大根とひじきの昆布茶和え 果物	精白米(胚芽精米) 里芋 ごま油 ごま油	豚肩ロース肉 ひじき	茄子 玉葱、生姜、にんにく 大根、人参、大根葉、果物	人参ケーキ 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 人参、牛乳 バター、油	①576①575 ②15.8②16.0 ③20.1③20.7 ④1.7	①478 ②13.1 ③16.8 ④1.7
5	月	レーズンパン さつま芋のクリームスープ 鮭のバター焼き ブロッコリーとミニトマトのサラダ 果物	レーズンパン さつま芋、バター、小麦粉 バター 油	牛乳、ベーコン 鮭	果物 玉葱 ブロッコリー、ミニトマト、人参	生八つ橋 麦茶	白玉粉 上新粉 小麦、シナモン きな粉、ココア、砂糖	①539 ②20.6 ③17.4 ④1.8	①447 ②17.8 ③14.6 ④1.5
6	火	ごはん 高野豆腐の味噌汁 蒸し鶏のみぞれソース 小松菜の納豆和え 果物	胚芽精米	高野豆腐 鶏もも肉 納豆	玉葱、あさつき 大根 小松菜、人参、果物	ボンボンドーナッツ 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳、調整豆乳 バター、油	①541 ②20.6 ③15.6 ④1.8	①472 ②17.7 ③13.2 ④1.6
7	水	ミートソーススパゲッティー かぶのスープ ピーマンのバターソテー 果物	スパゲッティー、小麦粉、油 バター	豚挽肉、粉チーズ ハム	玉葱、にんにく かぶ、かぶ葉 ピーマン、しめじ、人参 果物	オレンジゼリー ビスケット 牛乳	みかん缶 レモン ゼラチン ビスケット	①575 ②22.0 ③15.8 ④1.9	①491 ②19.3 ③14.0 ④1.7
8	木	カレーライス 青梗菜の味噌汁 蓮根と人参の煮物 果物	胚芽精米、じゃが芋、油、バター、小麦粉 油、こんにゃく	豚肩ロース肉、牛乳	玉葱、人参、にんにく、生姜 青梗菜、大豆もやし 蓮根、人参、絹さや 果物	青海苔ブリッツ 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー バター、牛乳 ほうれん草、青海苔	①635 ②17.3 ③19.4 ④2.4	①524 ②14.4 ③16.1 ④2.1
9	金	ごはん 中華コーンスープ 挽肉と野菜の蒸し物 白菜とわかめの桜えび和え 果物	胚芽精米 クリームコーン缶 ごま油	卵 豚挽肉、鶏挽肉 わかめ、桜えび	椎茸、三つ葉 人参、にら、玉葱、葱、生姜 白菜、果物	9日 手作りバターサンド 30日 バターサンド 牛乳	食パン いちごジャム 9日：生クリーム 30日：バター	①613 ②20.1 ③17.9 ④1.9	①508 ②16.6 ③14.8 ④1.7
10	土	ウインナーパン 人参と玉葱のコンソメスープ 鶏肉のパン粉焼き ビーンズサラダ 果物	ウインナーパン パン粉、小麦粉 オリーブ油	鶏もも肉、粉チーズ 大豆水煮、ひよこ豆	人参、玉葱 パセリ きゅうり、グリーンピース、人参、果物	ふかし芋 牛乳	さつま芋	①554 ②22.7 ③17.9 ④2.3	①469 ②20.3 ③15.3 ④2.1
12	月	鱈の蒲焼き丼 そうめんとしめじの味噌汁 里芋と鶏ささ身肉の煮物 果物	胚芽精米、油、小麦粉 そうめん 里芋	鱈、刻み海苔 鶏ささ身肉	生姜 しめじ 小松菜 果物	クッキー 牛乳	小麦粉 マーガリン 牛乳	①604 ②19.3 ③19.3 ④1.8	①529 ②17.7 ③16.5 ④1.7
13	火	ごはん 牛蒡の味噌汁 ふくさ卵 もやしのおかか炒め 果物	胚芽精米 油 油	卵、木綿豆腐、豚挽肉 かつお節	牛蒡、絹さや 人参、玉葱 もやし、人参、果物	13日 誕生ケーキ 27日 パリパリアーモンド 調整豆乳	小麦粉 マーガリン アーモンドフードル バター	①561①549 ②19.6②18.4 ③17.8③19.4 ④1.8④1.8	①496 ②16.5 ③15.2 ④1.6
14	水	ロールパン ブロッコリーと人参のスープ 鶏肉のマヨネーズ焼き スパゲッティーサラダ 果物	ロールパン マヨネーズ	鶏もも肉 ハム	ブロッコリー、人参 ほうれん草、人参、果物	たぬきおにぎり かみかみにぼし 麦茶	精白米 揚げ玉 あさつき	①543 ②16.2 ③21.0 ④2.0	①442 ②13.4 ③16.7 ④1.6
【七五三行事食】									
15	木	お赤飯 まり麩のすまし汁 鯖の味噌煮 蓮根の青海苔和え 果物	精白米、もち米、黒いりごま まり麩 油	ささげ 鯖 青海苔	あさつき 生姜、人参 蓮根、人参、果物	お祝いマフィン 牛乳	小麦粉、ヨーグルト、牛乳 ベーキングパウダー 南瓜、りんご ミルク、スプレーチョコレート	①579 ②19.2 ③16.3 ④2.0	①475 ②16.9 ③14.0 ④1.7



5・19日に京都府の郷土料理「生八つ橋」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