

2019年度 11月 幼児献立表

給与栄養目標量

	エネルギー	たんぱく質
1~2歳	460kcal	18g
3~5歳	515kcal	20g

今年度
初めての食材

フランスパン・マーマレード
みかん・ベーコン・栗甘露煮

日	曜	献立名	材料名				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)		
			血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他			
11 25	月	午前補食	牛乳	牛乳			530		
		昼食	納豆ご飯 かぼちゃとれんこんの甘酢がらめ 白菜とツナサラダ 中華スープ(厚揚げ・チンゲン菜)	納豆 かつお節 ツナ缶 厚揚げ	ごま・米 片栗粉・砂糖・サラダ油 ごま油 片栗粉	小ねぎ かぼちゃ・れんこん 白菜・わかめ チンゲン菜		醤油 醤油・酢 鶏がら 鶏がら・塩	
		おやつ	みそポテト	味噌	じゃが芋・小麦粉・砂糖・みりん				300
12 26	火	午前補食	せんべい	せんべい			546		
		昼食	根菜カレー ブロッコリーのチーズ焼き 柿	鶏肉 チーズ	米・カレールウ マヨドレ	さつまいも・ごぼう・れんこん・人参・玉ねぎ ブロッコリー・ホールコーン 柿			18.6
		おやつ	ヨーグルト寒天	ヨーグルト	砂糖	寒天・マーマレード			174
13 27	水	午前補食	牛乳	牛乳			528		
		昼食	ほうれん草のクリームスパゲティ 粉ふき芋 コンソメスープ(白菜・ベーコン)	鮭・牛乳 ベーコン	スパゲティ・シチュールウ・オリーブ油 じゃが芋	ほうれん草・玉ねぎ・しめじ 青のり 白菜		塩 塩 コンソメ・塩	20.4
		おやつ	おかかごはん	かつお節	米・砂糖			醤油	190
14	木	午前補食	牛乳	牛乳			518		
		昼食	ごはん 豚野菜炒め 切干大根のナムル きのこスープ	豚肉	米 サラダ油 ごま油・ごま・砂糖	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン 切干大根・人参・ほうれん草 えのき・しいたけ		塩・醤油 醤油 塩・醤油・だし(かつお節・昆布)	19.1
		おやつ	レーズンスコーン	牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油	レーズン			233
1 29	金	午前補食	牛乳	牛乳			502		
		昼食	中華風ねぎごまパン 鶏肉とキャベツのオイスターソース ごぼうサラダ 中華スープ(れんこん・舞茸) バナナ	鶏肉 味噌・かつお節	食パン・練りごま・ごま油・ごま サラダ油・酒 ごま・マヨドレ ごま油	ねぎ キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参 ごぼう・人参・きゅうり・ホールコーン れんこん・まいたけ・人参・しょうが バナナ		鶏がら オイスターソース・醤油 鶏がら・醤油	21.1
		おやつ	小松菜のおやき	干しえび・かつお節	米粉・サラダ油	小松菜・人参・青のり・ケチャップ		ウスターソース	351
15	金	午前補食	牛乳	牛乳			153		
		昼食	お弁当	親子親睦会					6.6
		おやつ	小松菜のおやき	干しえび・かつお節	米粉・サラダ油	小松菜・人参・青のり・ケチャップ		ウスターソース	
2 16 30	土	午前補食	牛乳	牛乳			506		
		昼食	しらすチャーハン かぼちゃとさやいんげんの煮物 みそ汁(豆腐・しいたけ)	しらす 味噌・豆腐	ごま油・米 砂糖	人参・玉ねぎ・ホールコーン かぼちゃ・さやいんげん しいたけ		塩・醤油 醤油・だし(かつお節・昆布) だし(かつお節・昆布)	18.2
		おやつ	オレンジ せんべい・クラッカー		せんべい・クラッカー	オレンジ			244

午前補食とおやつ

※毎回、献立と材料を確認の上、園で初めて食べることが無いようお願いいたします。
※ウインナー・ハム・ちくわ・ミートボールは卵不使用の物を使用しています。

※行事や食材等の都合により変更することがございますのでご了承ください。
※お誕生会・イベント食はみんなで同じ食事を取りますのでアレルギーフリー食材を使用します。

日	曜	献立名	材料名				エネルギー(kcal)	
			血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	たんぱく質(g)	
						カルシウム(mg)		
18	月	午前補食	牛乳	牛乳			479	
		昼食	酸辣湯麺 キャベツと人参の中華和え みかん	鶏肉	中華麺・片栗粉 ごま油・砂糖	ねぎ・小松菜・トマト・ホールコーン・えのき キャベツ・人参・ほうれん草 みかん	酢・醤油・塩・鶏がら 醤油	19.9
		おやつ	小倉トースト	マーガリン・あずき缶	食パン			203
5 19	火	午前補食	牛乳	牛乳			542	
		昼食	ごはん 豚肉と大根の角煮風 人参の金平 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	豚肉	米 サラダ油・酒・みりん・砂糖 ごま・サラダ油・みりん・砂糖	大根・チンゲン菜・しょうが 人参・しめじ 玉ねぎ・わかめ・小ねぎ	醤油・だし(かつお節・昆布) 醤油 塩・醤油・だし(かつお節・昆布)	20.8
		おやつ	鶏塩うどん	鶏肉	うどん	わかめ・ねぎ	塩・鶏がら	190
6 20	水	午前補食	牛乳	牛乳			508	
		昼食	フランスパン 厚揚げと野菜のトマト煮 ひじきサラダ	厚揚げ しらす	フランスパン じゃが芋・オリーブ油 サラダ油・砂糖	なす・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ ひじき・人参・ホールコーン・さやいんげん ほうれん草・えのき	コンソメ・塩 酢・醤油 コンソメ・塩・醤油	18.9
		おやつ	コンソメスープ(ほうれん草・えのき 栗と小豆のごはん)		米・栗甘露煮・小豆・酒		塩	285
7 21	木	午前補食	牛乳	牛乳			524	
		昼食	菜飯 さわらの塩焼き 柿とかぶの酢の物 みそ汁(ねぎ・なめこ)	さわら	米 酒 砂糖	かぶの葉 柿・かぶ なめこ・小ねぎ	塩 塩 醤油・酢・塩 だし(かつお節・昆布)	19.6
		おやつ	ハムとマヨのくるくるパン	ヨーグルト・ハム	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油・マヨドレ			216
8 22	金	午前補食	牛乳	牛乳			524	
		昼食	餃子丼 かぼちゃとひじきの煮物 中華スープ(小松菜・春雨) りんご	豚肉	米・ごま・砂糖・酒 砂糖 春雨	キャベツ・ニラ・ねぎ・にんにく・しょうが かぼちゃ・人参・ひじき 小松菜 りんご	醤油・オイスターソース 醤油・だし(かつお節・昆布) 鶏がら・醤油	17
		おやつ	いもようかん せんべい		砂糖 せんべい	さつま芋・寒天		245
9	土	午前補食	牛乳	牛乳			536	
		昼食	スパゲッティナポリタン さつま芋サラダ コンソメスープ(わかめ・コーン)	ウィンナー	スパゲッティ さつま芋・マヨドレ	玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト缶・ケチャップ 玉ねぎ・さやいんげん わかめ・ホールコーン	ウスターソース・塩 塩 コンソメ・塩・醤油	16.0
		おやつ	せんべい・クラッカー		せんべい・クラッカー			174
誕生日 28	木	午前補食	せんべい				513	
		昼食	しめじとコーンの炊き込みご飯 蒸し鶏 ほうれん草とえのき和え	鶏肉 鶏肉	米・ごま油 砂糖 砂糖・酒	しめじ・ホールコーン・にんにく ねぎ・にんにく ほうれん草・えのき	醤油・酒・塩 塩・醤油・酢 醤油・だし(かつお節・昆布)	19.9
		おやつ	コンソメスープ(大根・人参) 誕生日ケーキ		小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油	大根・人参 さつま芋・りんご缶	コンソメ・塩・醤油	87