

献立表

2018年11月

日	曜日	献立名	ざいりょう			10時のおやつ	エネルギー (kcal) ①幼児 ②乳児
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの		
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	3時のおやつ	
1	木	ごはん 鮭の塩焼き ひじきのカルシウム煮🍷 すまし汁	さけ しらす 木綿豆腐,油揚げ	大葉,大根 ほしひじき,にんじん,さやいんげん サニーレタス 生しいたけ,葉ねぎ	半つき米 糸こんにゃく,三温糖	牛乳 チーズ 牛乳 キャロットケーキ	①500 ②458
2	金	ごはん チキン南蛮 さつまいもレモン蒸し 味噌汁	鶏肉,卵 米淡色辛みそ	セロリ,たまねぎ,サニーレタス レモン はくさい,えのきたけ,にんじん,葉ねぎ	半つき米 片栗粉,三温糖,サラダ油 さつまいも,三温糖	牛乳 りんごチップス 牛乳 風の子ごまめ	①594 ②473
5	月	ごはん 鶏の梅照り焼き🍷 切干大根のサラダ 味噌汁	鶏肉 油揚げ,米淡色辛みそ	梅干し,サニーレタス,ミニトマト 切干しだいこん,きゅうり,にんじん 緑豆もやし,キャベツ,葉ねぎ	半つき米 三温糖 ごま油	牛乳 マンナビスケット 牛乳 さつまいもレーズン蒸しパン	①541 ②459
6	火	食パン 鮭のマヨネーズ焼き ピクルス 小松菜のミルクスープ🍷	さけ 牛乳	サニーレタス,ミニトマト きゅうり,だいこん,パプリカ 小松菜,たまねぎ,キャベツ,にんじん スイートコーン	食パン 三温糖	牛乳 ウエハース 牛乳 ライスピザ	①533 ②442
7	水	ごはん 豚レバーのケチャップ炒め おからサラダ すまし汁	豚レバー おから 厚揚げ	しょうが,にんにく,にんじん たまねぎ,ピーマン,エリンギ,サニーレタス レタス,スイートコーン,ぶなしめじ,きゅうり パプリカ えのきたけ,乾燥わかめ,葉ねぎ	半つき米 片栗粉,サラダ油,三温糖 三温糖	牛乳 ヨーグルト 牛乳 干しいも チーズ	①505 ②462
8	木	ごはん 魚の西京焼き ひじきと小松菜の豚肉炒め すまし汁	さわら,麦みそ 豚肉	大葉 小松菜,ほしひじき,にんじん 生しいたけ,しめじ,たまねぎ 葉ねぎ	半つき米 三温糖 三温糖,ごま油	牛乳 小魚 牛乳 大豆とチーズのケーキ	①569 ②492
9	金	衣笠うどん さつまいもの利休揚げ みかん	卵,鶏肉,油揚げ	葉ねぎ,たまねぎ,生しいたけ ブロッコリー,ミニトマト みかん	うどん,三温糖 さつまいも,黒ごま,薄力粉 サラダ油	牛乳 野菜チップス 牛乳 五平餅	①480 ②440
12	月	ごはん 野菜たっぷりプルコギ風 大根の梅おかか和え🍷 味噌汁	牛肉 かつお節 木綿豆腐,米淡色辛みそ	たまねぎ,緑豆もやし,にんじん,ピーマン れんこん,にんにく 大根,水菜,梅干し 乾燥わかめ	半つき米 三温糖,ごま油,白ごま	牛乳 マンナビスケット 牛乳 ホットケーキ	①523 ②440
13	火	栗ごはん 魚のあずま煮 みそ田楽 すまし汁	さば 田楽みそ	大葉 大根 はくさい,にんじん,生しいたけ,葉ねぎ	半つき米,うるち米 くり,黒ごま 三温糖,片栗粉,黒ごま サラダ油 こんにゃく,ごま	牛乳 りんごチップス 牛乳 ドライフルーツ	①584 ②469
14	水	根菜カレー🍷 浅漬け りんご	豚肉	たまねぎ,大根,にんじん,ごぼう,れんこん にんにく きゅうり,キャベツ,塩昆布 りんご	半つき米,ヤーコン じゃがいも,サラダ油	牛乳 干しいも 牛乳 ヨーグルト クッキー	①597 ②477

15	木	ごはん 鮭フライ ポテトサラダ スープ	さけ,牛乳,鶏卵	たまねぎ,ミニトマト,サニーレタス にんじん,きゅうり 緑豆もやし,パプリカ,小松菜	半つき米 薄力粉,パン粉,サラダ油 じゃがいも	牛乳 小魚 牛乳 おあげきなこ	①642 ②501
16	金	ごはん 鶏の塩麴焼き きのこキャベツのツナマヨ炒め 味噌汁	鶏肉 ツナ 米淡色辛みそ	大葉,ミニトマト ぶなしめじ,エリンギ,キャベツ たまねぎ,大根,乾燥わかめ,葉ねぎ	半つき米	牛乳 ウエハース 牛乳 芋ようかん	①520 ②439
19	月	ごはん 回鍋肉 マロニーのさっぱり和え すまし汁	豚肉,米みそ 厚揚げ	キャベツ,ピーマン,赤ピーマン,干しいたけ 白ネギ,たまねぎ,しょうが,にんにく にんじん,きゅうり,きくらげ 水菜,乾燥わかめ	半つき米 サラダ油,三温糖 マロニー,三温糖	牛乳 チーズ 牛乳 フルーツヨーグルト	①501 ②460
20	火	ハヤシライス ミモザサラダ オレンジ	牛肉 卵	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,にんにく グリーンピース,トマト缶ホール キャベツ,サニーレタス,きゅうり,レタス ミニトマト,スイートコーン オレンジ	半つき米,じゃがいも 三温糖	牛乳 ウエハース 牛乳 おにぎり	①535 ②444
21	水	ごはん 魚の煮付け ひじきの豆サラダ 味噌汁	かれい だいず 米淡色辛みそ	しょうが,大葉,ぶなしめじ,根ねぎ ほしひじき,にんじん,コーン キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,葉ねぎ	半つき米 三温糖 ごま	牛乳 りんご 牛乳 スイートポテト	①566 ②461
22	木	鶏ごぼうごはん 魚の幽庵焼き かぼちゃ煮 豆乳味噌汁	鶏肉,油揚げ さけ 豆乳,米淡色辛みそ	ごぼう,干しいたけ,にんじん 大葉,ゆず かぼちゃ だいこん,小松菜,たまねぎ,葉ねぎ	半つき米 三温糖	牛乳 プルーン 牛乳 焼きそば	①521 ②454
26	月	ごはん 豚と大豆のカレー煮込み マカロニサラダ 味噌汁	豚肉,だいず 卵 米淡色辛みそ	にんじん,さやいんげん,たまねぎ きゅうり,にんじん 乾燥わかめ,緑豆もやし,なめこ,葉ねぎ	半つき米 じゃがいも,糸こんにゃく,三温糖 マカロニ	牛乳 小魚 牛乳 豆乳もち	①628 ②489
27	火	ごはん ブリの照り焼き きゅうりの酢味噌和え すまし汁	ぶり 生揚げ,白みそ 木綿豆腐	しょうが,ピーマン,大葉 きゅうり,わかめ はくさい,生しいたけ,葉ねぎ	半つき米 三温糖 三温糖	牛乳 野菜チップス 牛乳 ライスお好み焼き	①526 ②471
28	水	ビビンバ 大根とかぶの柚子和え 豆のスープ	牛肉 だいず	もやし,干しいたけ,ほうれんそう,にんじん 大根 大根,かぶ,ゆず グリーンピース,スイートコーン	半つき米,三温糖 ごま,ごま油 三温糖	牛乳 ウエハース 牛乳 ヨーグルト バナナチップス	①555 ②463
29	木	ごはん 魚の味噌煮 白菜とりんごのサラダ にゅうめん	さば,米淡色辛みそ ちりめんじゃこ 鶏肉	しょうが,根ねぎ,大葉 はくさい,りんご 小松菜,たまねぎ	半つき米 三温糖 そうめん	牛乳 バナナ 牛乳 フライドポテト	①530 ②451
30	金	ごはん 豚しょうが焼き かぼちゃのセサミサラダ 味噌汁	豚肉 米淡色辛みそ	たまねぎ,にんじん,生しいたけ しょうが,キャベツ かぼちゃ,きゅうり,にんじん 緑豆もやし,小松菜	半つき米 サラダ油 ごま 焼きふ	牛乳 マンナビスケット 牛乳 みたらし団子	①550 ②464

※11月の魚は「鮭,さば,さわら,ぶり,カレイ」を予定しています。

※仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。

※給食では子どもたちの食の幅を広げるため、たくさんの食材を使用します。

※契約農家から直接仕入れた低農薬の新米を使用しています。

※🍷は健康レシピ集～カルシウム編～に記載されているレシピです。

※🍷のついている料理は、丹波篠山にて当法人が栽培する安心安全な野菜や加工品を使用しています。



献立種類	乳児				幼児			
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物
平均値	462 kcal	19 g	17 g	56 g	548 kcal	22 g	19 g	71 g
目標値	465 kcal	19 g	17 g	66 g	520 kcal	20 g	17 g	75 g

