

2018年11月

予 定 献 立 表



国府台保育園

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 (木)	ロールパン ハンバーグ かぼちゃのサラダ きのこのスープ	ロールパン、パン粉、油、砂糖、ラード	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ベーコン、おから、ヨーグルト(無糖)、いわし(田作り)、ごま	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、しいたけ、コーン缶、えのきだけ、にんじん、さやえんどう、ひじき/ほしひじき	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩	乳飲料 牛乳150 りんご いわしっこ	エネルギー 654 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 33.4 g カルシウム 360 mg
02 (金)	味噌ラーメン ちくわ磯辺揚げ トマト ジョア125	ゆで中華めん、クロワッサン、油、小麦粉、なたね油、三温糖、ごま油、ラード	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、トマト、はくさい、にんじん、にら、あおのり	しょうゆ、食塩	牛乳100 幼児牛乳100 クロワッサン	エネルギー 643 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 27.9 g カルシウム 387 mg
05 (月)	ごはん 筑前煮 豆腐もそ汁	米、ホットケーキ粉、さといも、板こんにゃく、三温糖、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、さつま揚げ、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、れんこん、バナナ、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳100 牛乳150 きなこバナナ蒸しパン	エネルギー 666 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 15.5 g カルシウム 332 g
06 (火)	さつま芋御飯 かじきの西京焼き ひじきの中華和え すまし汁	米、さつまいも、砂糖、なたね油、油、三温糖、ごま油	牛乳、かじき、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、黒ごま	りんご、にんじん、こまつな、きゅうり、えのきだけ、ひじき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	乳飲料 牛乳150 りんご 塩せんべい	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 16.6 g カルシウム 291 mg
07 (水)	シーチキンカレー ミックスサラダ 幼児牛乳100	じゃがいも、米、油、なたね油、三温糖、たいやき	牛乳、ツナ味付缶	たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、みかん缶、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	カレールウ、酢、食塩	牛乳100 たいやき(クリーム)	エネルギー 543 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 14.9 g カルシウム 185 mg
08 (木)	ごはん チキンカツ スイートポテトサラダ みそ汁	さつまいも、米、ロールパン、パン粉、油、小麦粉	牛乳、鶏むね肉、米もろ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぶ、りんご、きゅうり、いちごジャム、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、ケチャップ、酢、中濃ソース、食塩	乳飲料 牛乳150 いちごジャムパン	エネルギー 752 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 19.4 g カルシウム 252 mg
09 (金)	中華どんぶり コーンスープ バナナ	米、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、なると	みかん、バナナ、ねぎ、はくさい、たまねぎ、コーン缶、にんじん、たけのこ、ピーマン、干しいたけ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、食塩、酒	牛乳100 牛乳150 みかん 塩せんべい	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 9.8 g カルシウム 224 mg
10 (土)	《 お弁当の日 》 	米、油、	牛乳	みかん	食塩	乳飲料 牛乳150 みかん 塩せんべい	エネルギー 165 kcal たんぱく質 6.2 g 脂 質 5.9 g カルシウム 179 mg
12 (月)	ゆかり御飯 パリパリ豚さん 春雨サラダ 五目みそ汁	米、さつまいも、はるさめ、油、片栗粉、小麦粉、押麦、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	もやし、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、かぼちゃ、みかん缶、にんじん、ごぼう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳100 牛乳150 焼き芋	エネルギー 644 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 21.3 g カルシウム 250 mg
13 (火)	ごはん 鮭の香りみそ焼き 切干大根のパリパリサラダ すまし汁	米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、焼心	牛乳、さけ、チーズ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	もやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、食塩、酒、しょうゆ	乳飲料 牛乳150 チーズドック	エネルギー 563 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 14.5 g カルシウム 339 mg
14 (水)	ロールパン カレーシチュー コーンのサラダ	米、ロールパン、じゃがいも、小麦粉、なたね油、三温糖、ラード	牛乳、ベーコン、ハム、バター、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン缶、キャベツ、マッシュルーム缶、いんげん	酢、食塩、しょうゆ、カレー粉	牛乳100 牛乳150 わかめとゆかりのおにぎり	エネルギー 652 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 20.3 g カルシウム 258 mg
15 (木)	五目うま煮そば 鶏手羽の香味焼き ジョア125	ゆで中華めん、片栗粉、油、ごま油	豚肉(肩)ごま、鶏手羽肉、かまぼこ	りんご、もやし、はくさい、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	乳飲料 りんご 塩せんべい	エネルギー 448 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 12.2 g カルシウム 267 mg
16 (金)	豚丼 さつま汁 バナナ	米、さつまいも、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース)、鶏もも肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ、いんげん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	牛乳100 十勝ヨーグルト 塩せんべい	エネルギー 662 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 17.5 g カルシウム 330 mg
17 (土)	わかめうどん 大根と豚肉の煮物 ベビーチーズ	ゆでうどん、三温糖	ヨーグルト(加糖)、チーズ、豚肉(もも)、鶏むね肉、かまぼこ、油揚げ	だいこん、ねぎ、生わかめ、にんじん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	乳飲料 十勝ヨーグルト 塩せんべい	エネルギー 259 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 7.1 g カルシウム 261 mg
19 (月)	ごはん ひりゅうず 納豆ほうれん草 みそ汁	米、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、納豆、生揚げ、さば(水煮缶)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	みかん、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、だいこん、グリーンピース(冷凍)、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳100 牛乳150 みかん 塩せんべい	エネルギー 630 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 20.4 g カルシウム 368 mg