

中 期 食 献 立 表

園 長	栄養士

2018年11月

国府台保育園

日付	献立名	材料名	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01木	全がゆ ひき肉と野菜のやわらか煮	全がゆ（精白米）/豚ひき肉/たまねぎ/かぼちゃ/きゅうり/ にんじん/	96Kc 3.0g 1.9g 0.8g
02金	全がゆ しらすと野菜のやわらか煮	全がゆ（精白米）/しらす干し/にんじん/はくさい/トマト/	75Kc 3.4g 0.3g 0.6g
05月	全がゆ 豆腐と野菜のやわらか煮	全がゆ（精白米）/木綿豆腐/にんじん/だいこん/いんげん/	94Kc 3.8g 1.8g 0.9g
06火	全がゆ 魚と野菜のやわらか煮	米/かじき/にんじん/きゅうり/こまつな/	308Kc 7.1g 1.5g 1.0g
07水	全がゆ ツナと野菜のやわらか煮	全がゆ（精白米）/ツナ味付缶/にんじん/たまねぎ/きゅうり/	79Kc 3.1g 0.4g 0.6g
08木	全がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮	全がゆ（精白米）/鶏むね肉/きゅうり/にんじん/かぶ/	76Kc 3.5g 0.3g 0.6g
09金	全がゆ 豚肉と野菜のやわらか煮	全がゆ（精白米）/豚肉(もも)/はくさい/にんじん/たまねぎ/	84Kc 3.2g 1.1g 0.7g
10土	全がゆ 豚肉と野菜のやわらか煮	全がゆ（精白米）/豚肉(肩)こま/はくさい/にんじん/たまねぎ/	87Kc 3.0g 1.6g 0.7g
12月	全がゆ 豚肉と野菜のやわらか煮	全がゆ（精白米）/豚肉(肩)コース/きゅうり/かぼちゃ/ たまねぎ/ にんじん/	98Kc 3.0g 2.1g 0.8g
13火	全がゆ 魚と野菜のやわらか煮	全がゆ（精白米）/さけ/切り干しだいこん/きゅうり/にんじん	108Kc 4.3g 0.6g 2.6g
14水	全がゆ しらすと野菜のやわらか煮	全がゆ（精白米）/しらす干し/にんじん/いんげん/かぼちゃ/ ブロッコリー/	84Kc 3.8g 0.3g 1.1g
15木	全がゆ 豚肉と野菜のやわらか煮	全がゆ（精白米）/豚肉(肩)こま/はくさい/にんじん/ ブロッコリー/	87Kc 3.3g 1.6g 0.9g
16金	全がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮	全がゆ（精白米）/にんじん/キャベツ/いんげん/だいこん/ 鶏もも肉/	78Kc 3.1g 0.6g 0.7g
17土	全がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮	全がゆ（精白米）/鶏むね肉/にんじん/だいこん/キャベツ/ いんげん/	76Kc 3.5g 0.3g 0.7g
19月	全がゆ 豆腐と野菜のやわらか煮	全がゆ（精白米）/木綿豆腐/にんじん/ほうれんそう/だいこん	93Kc 3.9g 1.8g 0.9g
20火	全がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮	全がゆ（精白米）/鶏むね肉/たまねぎ/きゅうり/にんじん/ はくさい/	76Kc 3.6g 0.3g 0.6g
21水	全がゆ 魚と野菜のやわらか煮	全がゆ（精白米）/さば/にんじん/きゅうり/こまつな/	88Kc 3.3g 1.8g 0.7g
22木	全がゆ 大豆と野菜のやわらか煮	全がゆ（精白米）/にんじん/はくさい/日本かぼちゃ/ だいず水煮	81Kc 2.5g 0.8g 1.5g
24土	全がゆ 大豆と野菜のやわらか煮	全がゆ（精白米）/いんげんまめ(ゆで)/かぼちゃ/はくさい/ にんじん/	86Kc 2.1g 0.2g 2.2g
26月	全がゆ ひき肉と野菜のやわらか煮	全がゆ（精白米）/鶏ひき肉/にんじん/ほうれんそう/ ミニトマト/きゅうり/	83Kc 3.0g 1.3g 0.7g
27火	全がゆ 豆腐と野菜のやわらか煮	全がゆ（精白米）/木綿豆腐/なす/にんじん/こまつな/	93Kc 3.9g 1.8g 0.9g
28水	全がゆ 豚肉と野菜のやわらか煮	全がゆ（精白米）/豚肉(肩)コース/だいこん/にんじん/ こまつな/	89Kc 2.9g 2.1g 0.7g
29木	全がゆ ひき肉と野菜のやわらか煮	全がゆ（精白米）/鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/キャベツ/	85Kc 2.9g 1.3g 0.7g
30金	全がゆ 魚と野菜のやわらか煮	全がゆ（精白米）/あかうお/きゅうり/たまねぎ/キャベツ/ にんじん/	76Kc 2.9g 0.5g 0.6g

☆個々に合わせて食事の量や固さなどに対応しています☆

