

平成30年

11月

給食予定献立表

明優保育園

| 日曜 | 3歳未満児おやつ | おひる | おやつ | 材料名 | | | 栄養価 | 3歳未満児 | 3歳以上児 |
|----|----------|--|----------------------------------|---|---|--|---|----------------------------|----------------------------|
| | | | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | |
| 1 | 牛乳 | ごはん ささみのカレーフライ キャベツサラダ とうふのスープ | ぎゅうにゅう わふうスパゲティ | こめ スパゲティ パンこ あぶら こむぎこ | ぎゅうにゅう とりささみ きぬごしどうふ たまご ツナ | キャベツ りんご たまねぎ ほしぶどう しめじ | エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g) | 476 24.5 13.7 1.3 | 570 27.8 13.8 1.6 |
| 2 | 牛乳 | | むぎちや カステラ | | | | エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g) | 129 2.5 1.8 0 | 129 2.5 1.8 0 |
| 5 | 牛乳 | ごはん あげざかなのちゅうかふう はくさいのサラダ すましじる | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうもち | こめ かたくりこ さとう マヨネーズ こむぎこ | カレイ ハム かまぼこ きなこ ぎゅうにゅう | はくさい りんご こまつな えのきたけ ねぎ | エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g) | 469 22 14.5 1.2 | 552 24.6 17.7 1.4 |
| 6 | 牛乳 | ごはん とりもものつけやき ブロッコリーのおかかあえ みそしる | ぎゅうにゅう やきいも | さつまいも こめ さとう | とりももにく きぬごしどうふ あぶらあげ みそ かつおぶし | ブロッコリー こまつな | エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g) | 471 21.1 12.8 1 | 552 24 13 1.2 |
| 7 | 牛乳 | ごはん まつかぜやき きゅうりのすのもの けんちんじる | ぎゅうにゅう ☆きなこだんご * マカロニのあべかわ | こめ ☆しらたまこ * マカロニ さとう かたくりこ | とりひきにく やきどうふ たまご ぶたももにく しらすぼし | きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ だいこん | エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g) | 499 24.4 17.6 1.4 | 566 26.8 18.4 1.7 |
| 8 | 牛乳 | ごはん かじょうどうふ かき ちゅうかスープ | ぎゅうにゅう メリケンこやき | こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら | なまあげ ぶたももにく とりひきにく みそ ぎゅうにゅう | キャベツ たまねぎ にんじん ちんげんさい しいたけ | エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g) | 487 18.7 16.1 1.2 | 574 20.8 16.7 1.3 |
| 9 | 牛乳 | カレーうどん ポテトサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ドーナツ | うどん じゃがいも こむぎこ さとう マヨネーズ | ヨーグルト ぶたももにく なると たまご ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう たまねぎ ブロッコリー とうもろこし | エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g) | 459 22 14.7 1.4 | 549 25.3 15 1.7 |
| 12 | 牛乳 | ごはん すきやきふうに みかん すましじる | ぎゅうにゅう チーズトースト | こめ しょくパン じゃがいも しらたき マヨネーズ | ぶたももにく やきどうふ スライスチーズ ぎゅうにゅう | たまねぎ はくさい にんじん ねぎ しめじ | エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g) | 498 22.1 17.5 1.5 | 574 24.4 17.9 1.7 |
| 13 | 牛乳 | ごはん ツナのみそたまごやき はくさいのごまずあえ すましじる | ぎゅうにゅう ヨーグルトケーキ | こめ ホットケーキこ こむぎこ さとう やきふ | たまご ヨーグルト ツナ すりごま みそ | はくさい にんじん こまつな しいたけ わかめ | エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g) | 482 19.5 16.2 1.4 | 561 22.3 17.3 1.6 |
| 14 | 牛乳 | ごはん とりにくのコーンフレークやき かふうあえ みそしる | ぎゅうにゅう ココアホットケーキ | こめ ホットケーキこ はるさめ コーンフレーク パンこ | とりももにく たまご あぶらあげ みそ こなチーズ | かぶ もやし にんじん きゅうり わかめ | エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g) | 505 19.3 15.1 1.7 | 587 22.5 17.4 1.9 |
| 15 | 牛乳 | ごはん さかなのきのこに ブロッコリーサラダ みそしる | ぎゅうにゅう にんじんゼリー せんべい | こめ じゃがいも かたくりこ さとう | ☆かじき * かれい みそ ぎゅうにゅう | ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ しいたけ | エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g) | 488 21.2 12.5 1.6 | 579 23.3 15.8 1.8 |

| 給食の給与栄養目標量 | エネルギー | | | | | | | |
|------------|-------|---------|-------|-------|----|-------|----|------|
| | 3歳未満児 | 478kcal | たんぱく質 | 19.7g | 脂質 | 13.2g | 食塩 | 1.5g |
| | 3歳以上児 | 562kcal | たんぱく質 | 23.1g | 脂質 | 15.5g | 食塩 | 1.6g |

| | | | | | | | | | |
|---------|----|---|-----------------------|---|---|---|---|----------------------------|----------------------------|
| 16 金 | 牛乳 | さけのたきこみごはん ちやわんむし こまつなのしらすあえ りんごジュース | ぎゅうにゅう カレーやきそば | うどん じゃがいも かたくりこ さとう あぶら | ぶたひきにく とりももにく みそ バター ゼラチン | かぼちゃ れんこん にんじん ねぎ しいたけ | エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g) | 483 21.6 14.4 1.4 | 570 24.8 15.3 1.7 |
| 19 月 | 牛乳 | ごはん ほいころろう ヨーグルト すましじる | ぎゅうにゅう あんにんどうふ | こめ さとう あぶら | ぶたももにく みそ ゼラチン ぎゅうにゅう | キャベツ にんじん しいたけ ピーマン ねぎ | エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g) | 478 22.1 17.9 1.5 | 562 25 17.2 1.7 |
| 20 火 | 牛乳 | ごはん さかなのあまからに ほうれんそうのおひたし みそしる | ぎゅうにゅう りんごとチーズのケーキ | こめ ホットケーキこ こむぎこ さとう | かれない たまご バター チーズ あぶらあげ | ほうれんそう キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん | エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g) | 501 22.2 14.4 1.3 | 575 24.5 14.8 1.6 |
| 21 水 | 牛乳 | ごはん とりもものおろしやき おひたし ポテトスープ | ぎゅうにゅう プリン せんべい | こめ じゃがいも あぶら | とりももにく ぎゅうにゅう | ちんげんさい たまねぎ だいこん にんじん しょうが | エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g) | 491 20.8 14.5 1.6 | 565 22.7 14.3 1.8 |
| 22 木 | 牛乳 | ほうとう れんこんのきんぴら ぶどうゼリー | ぎゅうにゅう じゃがいももち | こめ やきそばめん あぶら さとう | たまご とりももにく さけ なると しらす | こまつな キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ | エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g) | 483 21.8 14.7 1.4 | 562 24.7 14.6 1.6 |
| 26 月 | 牛乳 | ひじきのドライカレー ナムル チキンスープ | ぎゅうにゅう コーンフレーク | こめ コーンフレーク あぶら | ぶたひきにく とりひきにく ごま バター ぎゅうにゅう | たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ もやし | エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g) | 502 19.3 16.9 1.5 | 563 20.9 17.4 1.7 |
| 27 火 | 牛乳 | ごはん さかなのみそマヨネーズやき こまつなのしらすあえ すましじる | ぎゅうにゅう ジャムサンド | こめ しょくパン こむぎこ マヨネーズ あぶら | かれない しらすぼし かにかまぼこ すりごま みそ | こまつな はくさい えのきたけ にんじん ピーマン | エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g) | 480 23.7 14 1.8 | 564 26.7 14 2 |
| 28 水 | 牛乳 | ドリア ブロッコリーサラダ ハムとはくさいのスープ ゼリー | むぎちゃ おたのしみデザート | こめ こむぎこ さとう あぶら | とりももにく バター チーズ ゼラチン こなチーズ | たまねぎ ブロッコリー はくさい にんじん マッシュルーム | エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g) | 487 20.4 17 1.5 | 570 21.1 16.6 1.7 |
| 29 木 | 牛乳 | ごはん にくじゃが かき すましじる | ぎゅうにゅう ツナのおやき | こめ じゃがいも こむぎこ しらたき やきふ | ぶたももにく たまご ツナ ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ こまつな キャベツ しいたけ | エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g) | 498 22.1 16.4 1.5 | 563 24 16.3 1.7 |
| 30 金 | 牛乳 | ごはん とりにくのママレードがけ キャベツとじゃこのすあえ すましじる | ぎゅうにゅう じゃこパン | こめ ☆フランスパン *しょくパン かたくりこ マヨネーズ | とりももにく しらすぼし こなチーズ ぎゅうにゅう | キャベツ にんじん たまねぎ ママレード パセリ | エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g) | 492 21.8 16.2 1.5 | 575 24.3 16 1.8 |

おたんじょうかい

| 給食の给与栄養目標量 | | | | |
|------------|---------|---------|-------|-------|
| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 |
| | 3歳未満児 | 478kcal | 19.7g | 13.2g |
| 3歳以上児 | 562kcal | 23.1g | 15.5g | 1.6g |

☆は3歳以上児 *は3歳未満児 です