

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