様式F114

2019年11月

献　立　表

金町保育園(乳児食)

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ) 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	10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
01 29 金	ロールパン　果物(みかん) 鮭のコーンマヨネーズ焼き パリパリサラダ 冬瓜のスープ	米、バターロール、さつまいも、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、ワンタンの皮、油、マーガリン、なたね油、ごま	牛乳、さけ、ベーコン(卵・乳不使用)、粉チーズ、黒ごま	みかん、キャベツ、とうがん、きゅうり、クリームコーン缶、にんじん、さやえんどう、しょうが	穀物酢、しょうゆ、食塩、酒、鳥がらだし、こしょう	午前牛乳 ごまステック 牛乳 さつまいもおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	408 16.2 19.3 203	kcal g g mg
02 16 土	五目ラーメン ブロッコリーのごま炒め ヨーグルト	生中華めん、米、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ちくわ、豚肉(もも)	ブロッコリー、もやし、チンゲンサイ、しめじ、ホールコーン缶、にんじん、ねぎ、のざわな(塩漬け)、干ししいたけ	中華スープ、しょうゆ、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 野沢菜おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	439 19.0 9.0 294	kcal g g mg
05 19 火	豆乳タンタンメン 蒸し鶏のポン酢あえ 果物(バナナ)	米、ねりごま、砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、鶏ささ身、卵、豚ひき肉、しらす干し、白ごま、赤みそ	バナナ、だいこん、レタス、もやし、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、きゅうり、ねぎ、しょうが、りんご、にんにく	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、食塩、酒、中華だしの素	午前牛乳 せんべい 牛乳 雑炊	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	410 22.7 12.8 277	kcal g g mg
06 20 水	ご飯　果物(りんご) 豚肉のプルコギ風 きゅうりスティック(ねぎダレ) わかめスープ	米、粉糖、小麦粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、バター、白ごま	りんご、にら、にんじん、きゅうり、生わかめ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン	中華スープ、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 マドレーヌ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	470 13.5 18.5 191	kcal g g mg
07 21 木	バンズパン　ヨーグルト(いちご) 白身魚のフライ ごぼうサラダ コンソメスープ	バンズパン、もち米、米、三温糖、油、マヨネーズ、小麦粉、パン粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、卵	にんじん、ごぼう、きゅうり、キャベツ、ホールコーン缶、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 しょうゆせんべい 牛乳 五平餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	361 13.0 9.1 282	kcal g g mg
08 金	ドライカレー(ターメリックライス) フレンチサラダ 味噌汁(大根・わかめ) 果物(オレンジ)	米、食パン、油、小麦粉、なたね油、メープルシロップ、砂糖、はちみつ	牛乳、豚ひき肉、バター、無添加味噌、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、だいこん、きゅうり、ピーマン、生わかめ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、穀物酢、コンソメ、食塩、カレー粉	午前牛乳 ごまステック 牛乳 メープルバターサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	432 13.4 16.9 216	kcal g g mg
09 30 土	ちゃんぽんうどん 南瓜とベーコンの煮物 ヨーグルト	ゆでうどん、米、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、ベーコン(卵・乳不使用)、白ごま	かぼちゃ、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、にら	中華スープ、しょうゆ、本みりん、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	375 15.9 10.5 301	kcal g g mg
11 25 月	エビピラフ　果物(バナナ) ウインナー ほうれん草とコーンのナムル 中華スープ(にら卵)	米、食パン、マヨネーズ、ごま油	牛乳、しばえび、卵、ベーコン、しらす干し、白ごま、粉チーズ、ウインナー	バナナ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、レタス、にら、ホールコーン缶、あおのり、赤ピーマン、黄ピー	しょうゆ、コンソメ、食塩、中華だしの素、パセリ粉、こしょう	午前牛乳 野菜ステック 牛乳 じゃこトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	436 15.1 12.7 221	kcal g g mg
12 26 火	ご飯　果物(柿) さわらの味噌照り焼き 納豆あえ すまし汁(焼き麸)	じゃがいも、米、砂糖、なたね油、焼ふ	さわら、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、牛乳	かき、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、こんぶ(だし用)、あおのり	本みりん、しょうゆ、食塩	午前牛乳 しおぽんせん 午前牛乳 フライドポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	452 19.7 12.5 154	kcal g g mg
13 27 水	ご飯　パイナップル 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーの甘酢和え 味噌汁(なめこ)	米、砂糖、しらたき	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、ホイップクリーム、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	パイナップル、ぶどう濃縮果汁、ねぎ、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、なめこ、にんじん、えのきたけ、かんてん(粉)、キャベツ	しょうゆ、穀物酢、みりん	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 ミルクココアゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	505 19.3 16.8 297	kcal g g mg
14 28 木	きのこうどん ポテトサラダ ヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、食パン、粉糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、油揚げ、バター	にんじん、しめじ、えのきたけ、ホールコーン缶、きゅうり、ねぎ、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 しょうゆせんべい 牛乳 パン耳ラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	375 15.6 11.3 283	kcal g g mg
15 金	赤米ご飯　果物(いちご) ハンバーグデミグラスソースがけ 大根サラダ コーンスープ	米、砂糖、パン粉、油、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、かつお節、ゼラチン	いちご、たまねぎ、クリームコーン缶、だいこん、もやし、こまつな、にんじん、レモン果汁	穀物酢、しょうゆ、食塩、こしょう、ナツメグ、中濃ソース、ケチャップ	午前牛乳 ごまステック 牛乳 レアチーズ風ヨーグルトケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	513 20.2 17.6 285	kcal g g mg
18 月	ご飯　グレープフルーツ 鶏肉のオニオンソースがけ ひじきとれんこんのサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	米、砂糖、ホットケーキ粉、油、片栗粉、ごま油	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、卵、米みそ(淡色辛みそ)、コンデンスミルク	グレープフルーツ、りんご、れんこん、もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、生わかめ、ひじき、にんにく	かつお・昆布だし汁、穀物酢、しょうゆ、食塩	午前牛乳 野菜ステック 牛乳 りんごケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	490 17.4 13.1 207	kcal g g mg
22 金	ポークカレー 菜果サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	胚芽米、じゃがいも、食パン、小麦粉、なたね油、メープルシロップ、はちみつ	牛乳、豚肉(ヒレ)小間小間、バター、スキムミルク、無添加味噌	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん、だいこん、きゅうり、りんご、生わかめ、トマトピューレ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、食塩、穀物酢、チャツネ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、鳥がらだし、カレー粉、白こしょう	午前牛乳 ごまステック 牛乳 メープルバターサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	557 17.9 20.6 277	kcal g g mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

※旬の食材　ごぼう　れんこん　なめこ　かき　りんご

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節です。
給食でも体の温まるメニューをいろいろ取り入れていきます。寒い日には体を温める根菜類を食べ
睡眠を十分にとり、寒さに負けない体を作っていきましょう。