

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	木	麦ごはん 牛肉とビーマンの炒め煮 納豆汁	牛乳(未満児) パインアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク 焼きいも いりいりこ	牛乳・牛肉・納豆・油揚げ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・煮干し	精白米・麦・ごま油・片栗粉・さといも・さつまいも・じゃがいも	パインアップル(缶)・たけのこ・ビーマン・にんじん・たまねぎ・青ねぎ
2	金	麦ごはん みそ汁(豆腐) 魚の照り焼き ゆでブロッコリー(25g) 新☆肉にら炒め みそ汁(かぼちゃ)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク フルーツみつ豆	牛乳・ブロッコリー・木綿豆腐・塩わかめ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・魚・豚肉・脱脂粉乳	精白米・麦・砂糖(三温糖)・植物油・ごま油・中華スープの素・片栗粉・甘納豆(あずき)	しょうが・ブロッコリー・もやし・にら・にんじん・にんにく・パナ・もも(缶)・みかん(缶)・パインアップル(缶)・りんご・かぼちゃ・たまねぎ・青ねぎ・さくらんぼ(缶)
16	金	十六穀米ごはん いわしのかば焼き風 トマト(32g) 白菜と春雨のスープ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク ココアケーキ	牛乳・いわし・米みそ・豚肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・絹ごし豆腐	精白米・赤米・片栗粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・はるさめ・植物油・さつまいも・米粉・黒砂糖・粉糖	もも(缶)・しょうが・トマト・はくさい・にんじん・青ねぎ
17	土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 みかん(70g) かりんとう	牛乳・鶏肉(そぎ切り)・ドリアンヨーグルト	せんべい・スパゲティ・植物油・かりんとう	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・しめじ・にんにく・みかん
5	月	麦ごはん カレー サラダ菜(7g) れんこんのサラダ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク 肉万十 いりいりこ	牛乳・牛肉・鳥がらだし・米みそ・脱脂粉乳・豚ひき肉・コソメ・煮干し	精白米・麦・じゃがいも・カレー粉・なたね油・砂糖(三温糖)・マヨネーズ・すりごま・植物油・ホットケーキミックス	もも(缶)・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・サザナ・れんこん・きゅうり
6	火	麦ごはん ひじき入り卵焼き ゆでブロッコリー(25g) さつまいと蓮根の豆乳みそ汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク りんごのヨーグルト ケーキ	牛乳・鶏卵・脱脂粉乳・油揚げ・ひじき・豆乳・煮干しだし・米みそ・麦みそ・プレーンヨーグルト	せんべい・精白米・麦・砂糖(三温糖)・植物油・さつまいも・さといも・小麦粉・バター	にんじん・ほうれんそう・ブロッコリー・れんこん・青ねぎ・りんご・レモン
7	水	ロールパン ローストチキン ソテー(キャベツ) ホワイトシチュー	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク きな粉蒸しパン 野菜こんぶ	牛乳・鶏肉・えび・ベーコン・脱脂粉乳・鳥がらだし・きな粉・豆乳・野菜昆布	ロールパン・植物油・じゃがいも・マーガリン・小麦粉・ホットケーキミックス・黒砂糖	パナ・キャベツ・にんじん・コーン・ホール(缶)・たまねぎ・マッシュルーム(缶)・パセリ・干しぶどう
9	金	ビーフピラフ(誕生会) 鮭のごま揚げ レタス(12g) さつまいとチーズのサラダ コンスープ うさぎりんぼ	牛乳(未満児) スキムミルク チーズケーキ	牛乳・牛肉・コソメ・鮭(切り身)・鶏卵・ロースハム・ブロッコリー・鶏肉・脱脂粉乳・鳥がらだし・クリームチーズ	精白米・バター・小麦粉・片栗粉・白ごま(いり)・黒ごま・揚げ油・さつまいも・マヨネーズ・カシューナッツ・マーガリン・砂糖(三温糖)・無塩バター・ホットケーキミックス	コーン、ホール(缶)・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・レタス・きゅうり・レモン(汁使用)・コーン、クリーム(缶)・パセリ・りんご・レモン
8	木	麦ごはん 清汁(えのきたけ・わかめ・昆布) 豚肉とだいのんの煮物 大豆のココロサラダ	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) 豆乳 ピザトースト みかん(70g)	牛乳・塩わかめ・かつお・昆布だし・豚肉・煮干しだし・だいず・まぐろ油漬(缶)・豆乳・ベーコン・チーズ	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・マヨネーズ・食パン	みかん・えのきたけ・だいのん・にんじん・さやいんげん・きゅうり・たまねぎ・トマト・コーン、ホール(缶)・ビーマン・トマトチャップ
10	土	けんちんうどん バナナ(75g)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 バームクーヘン チーズ10g(未満児)	牛乳・豚肉・油揚げ・脱脂粉乳・煮干しだし・みそ・ブロッコリー	ウエハース・干しうどん・さといも・バームクーヘン	だいのん・にんじん・ごぼう・青ねぎ・バナナ
12	月	ぶどうパン ポトフ(かぶ) ほうれん草とツナの和え物	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) ミルクココア りんご(60g) クラッカー(15g)	牛乳・牛肉・鳥がらだし・コソメ・まぐろ油漬(缶)・かつおだし・脱脂粉乳	ぶどうパン・じゃがいも・砂糖(三温糖)・クラッカー	みかん・キャベツ・たまねぎ・にんじん・かぶ・セロリ・ほうれんそう・りんご
13	火	さつまいもごはん 飛竜頭 レタス(12g) 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳・鶏卵・むきえび・木綿豆腐・脱脂粉乳・ひじき・かまぼこ・かつお・昆布だし・豆乳・寒天	ウエハース・精白米・麦・さつまいも・片栗粉・やまいも・白ごま(いり)・揚げ油・砂糖(三温糖)	にんじん・グリーンピース・レタス・えのきたけ・青ねぎ・かぼちゃ
14	水	十六穀米ごはん 魚のもみじ焼き サラダ菜(7g) 大豆のカレースープ	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 豆乳 チーズボール 野菜こんぶ	牛乳・白身魚・米みそ・ベーコン・だいず(缶)・鳥がらだし・豆乳・鶏卵・粉チーズ・野菜昆布	精白米・赤米・マヨネーズ・植物油・じゃがいも・カレー粉・小麦粉・揚げ油	キウイフルーツ・にんじん・ビーマン・サザナ・たまねぎ・パセリ

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均食事摂取量	548	23.6	18.0	345	2.5	235	0.32	0.58	30	4.5	2.1
保育所(園)における食事摂取基準※1	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.30	20	3.5以上	1.9未満
炭水化物エネルギー比(%)	53%		たんぱく質エネルギー比(%)		17%		脂肪エネルギー比(%)※2		30%		
	目安:50%以上、70%未満				目安:10%以上、20%未満				目標:20%以上、30%未満		

※1 昼食及びおやつで食事摂取基準量の50%を給与する(昼食:1日全体の概ね1/3 おやつ:1日全体の10~20%)

※2 質(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する

平成30年

11月 給食献立表

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
15	木	チャンポン チャンポン (続き) ヨーグルト (固形)	牛乳 (未満児) パインアップル(缶)30g(未 満児) スキムミルク マドレーヌ いりいりこ	牛乳・豚肉・いか・あさり水 煮(缶)・かまぼこ・鳥がらだ し・含脂加糖ヨーグルト・脱脂粉 乳・鶏卵・煮干し	中華めん・中華スープの素・ごま 油・小麦粉・砂糖(三温糖)・マ カリン・アーモンド	パインアップル(缶)・たまねぎ・キャベツ・ もやし・にんじん・きくらげ・青ね ぎ・しょうが