

2020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
2	月	麦ごはん(未満児用) ひじき入り卵焼き レタス(12g) さつまいもと蓮根の豆乳みそ汁	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク フルーツみつ豆	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	カエース・精白米・麦・砂糖(三温糖)・植物油・さつまいも・甘納豆(あずき)	にんじん・ほうれんそう・レタス・れんこん・青ねぎ・バナナ・もも(缶)・みかん(缶)・バナナアップル(缶)・りんご
4	水	ぶどうパン(未満児用) ポトフ(かぶ) かぼちゃとツナのサラダ	牛乳(未満児) バナナアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク かき(45g) せんべい	牛乳・鶏もも・鳥がらだし・コンソメ・まぐろ油漬(缶)・脱脂粉乳	ぶどうパン・マヨネーズ・せんべい	バナナアップル(缶)・キャベツ・たまねぎ・にんじん・かぶ・セロリ・かぼちゃ・パセリ・かき
5	木	味噌ラーメン みかん(70g)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 豆乳 大学いも	牛乳・焼き豚・鶏卵・米みそ・鳥がらだし・調整豆乳	中華めん・すりごま・中華スープの素・ごま油・さつまいも・揚げ油・砂糖(三温糖)・黒ごま	サザン・もやし・にんじん・青ねぎ・しょうが・みかん
6	金	十六穀米ごはん 牛肉とピーマンの炒め煮 豆腐とココロ野菜の清汁	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク 米粉の甘納豆ケーキ いりいりこ	牛乳・牛肉・木綿豆腐・かつお・昆布だし・脱脂粉乳・豆乳・煮干し	精白米・赤米・ごま油・片栗粉・甘納豆(あずき)・米粉・砂糖(三温糖)・植物油	りんご・たけのこ・ピーマン・にんじん・こまつな・だいこん
7	土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 みかん(70g) クッキー(15g)	牛乳・鶏肉(そぎ切り)・トリツヨグルト	カエース・スパゲティ・植物油・クッキー	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・しめじ・こまつな・にんにく・みかん
9	月	麦ごはん(未満児用) 魚のみじ焼き(マヨネーズ入り) 大豆のカレースープ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) ミルクココア りんご(50g) ウエハース	牛乳・白身魚・米みそ・ベーコン・だいず・鳥がらだし・脱脂粉乳	精白米・麦・マヨネーズ・植物油・さつまいも・カレー粉・砂糖(三温糖)・カエース	バナナ・にんじん・ピーマン・たまねぎ・パセリ・りんご
10	火	麦ごはん(未満児用) だぶ 柿なます	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク さつまいものバターケーキ	牛乳・鶏もも・厚揚げ・かつお・昆布だし・脱脂粉乳・鶏卵	せんべい・精白米・麦・花魁・さといも・片栗粉・すりごま・砂糖(三温糖)・小麦粉・バター・さつまいも	にんじん・ごぼう・さやいんげん・乾しいたけ・かぶ・かき
11	水	わかめごはん(未満児用) 魚の塩焼き ゆでブロッコリー(25g) ジャッキリみそ汁	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) 飲むヨーグルト ビザトースト	牛乳・鶏肉・塩わかめ・魚・煮干しだし・米みそ・麦みそ・トリツヨグルト・ベーコン・チーズ	精白米・麦・植物油・食パン・マヨネーズ	みかん・にんじん・ブロッコリー・もやし・だいこん・かいわれだいこん・たまねぎ・トマト・コン・ホル(缶)・ピーマン・トマトチップ
12	木	カレーピラフ ローストチキン サラダ菜(7g) もも(缶)(35g) さつまいもとチーズのサラダ 中華スープ	牛乳(未満児) 豆乳 りんごのヨーグルトケーキ	牛乳・豚ひき肉・ベーコン・鶏肉・ローズマリー・ローズマリー・鶏卵・鳥がらだし・調整豆乳・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	精白米・バター・植物油・さつまいも・マヨネーズ・小麦粉・砂糖(三温糖)	たまねぎ・干しぶどう・サザン・もも(缶)・きゅうり・レモン(汁使用)・にんじん・たけのこ・しめじ・パセリ・りんご・レモン
13	金	麦ごはん(未満児用) みそ汁(豆腐)(未満児用) 豚肉とだいこんの煮物 ほうれん草とツナの和え物	牛乳(未満児) バナナアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク 豆腐ドーナツ	牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・豚肉・まぐろ油漬(缶)・かつおだし・脱脂粉乳・絹ごし豆腐	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・ホットケーキミックス・揚げ油・粉糖	バナナアップル(缶)・だいこん・にんじん・さやいんげん・ほうれんそう・粉糖
14	土	チャンポン バナナ(75g)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 丸ボーロ チーズ(10g)	牛乳・豚肉・あさり水煮(缶)・かまぼこ・鳥がらだし・プロセッサーズ	せんべい・中華めん・中華スープの素・ごま油・丸ボーロ	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・バナナ
17	火	麦ごはん(未満児用) いわしのかば焼き風 サラダ菜(7g) 白菜と春雨のスープ	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) スキムミルク きな粉蒸しパン 野菜こんぶ	牛乳・いわし・白身魚・米みそ・豚肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・きな粉・豆乳・野菜昆布	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・はるさめ・植物油・ホットケーキミックス・黒砂糖	みかん・しょうが・サザン・はくさい・にんじん・青ねぎ・干しぶどう
25	水	麦ごはん(未満児用) カレー キャベツとわかめの和え物 トマト(32g)	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳・牛肉・鳥がらだし・かつわかめ・脱脂粉乳・調整豆乳・寒天	精白米・麦・じゃがいも・カレー粉・なたね油・砂糖(三温糖)・植物油・ごま油	りんご・たまねぎ・にんじん・ケルック・なたね油・砂糖(三温糖)・植物油・ごま油

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)(μ g)	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)
今月の平均栄養量	510	21.2	15.7	315	2.3	236	0.30	0.53	30	3.9	1.9
保育所(園)における給与栄養量の目標(※)	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(%)	55%		たんぱく質エネルギー比(%)		17%		脂肪エネルギー比(%)		28%		
	目安:50%以上、70%未満				目安:10%以上、20%未満				目標:20%以上、30%未満		

※ 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%)