

# 2017年11月献立表

ひだまり保育園

	献立名	材料名			おやつ	栄養価 (3歳以上児)	
		パワー	ストロング	ヘルシー			
1 (水)	ご飯 豚肉のおろし玉ねぎだれ かぼちゃサラダ きのこスープ	米・薄力粉・オリーブ 油・砂糖	豚肉・ベーコン・鶏肉	玉ねぎ・にんにく・かぼちゃ・ きゅうり・アーモンド・ぶなし めじ・えのきたけ・はくさい・ ねぎ	牛乳 ラスク	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	577 22.6 21
2 ・ 16 (木)	フランスパン ボルシチ ピクルス	フランスパン・オリーブ 油・じゃがいも・なた ね油・薄力粉・砂 糖	豚肉・生クリーム	玉ねぎ・にんにく・キャベツ・ かぶ・きゅうり	牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	594 19.3 16.8
4 ・ 18 (土)	中華丼 スープ	米・オリーブ油・砂 糖・片栗粉	豚肉	玉ねぎ・にんにく・たけのこ・ はくさい・グリーンピース・缶ぶ なしめじ・えのきたけ・ねぎ・ だいこん	牛乳 クッキー クラッカー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	475 13.5 16.3
6 ・ 20 (月)	カレーライス ポテトチーズ焼き 果物	米・オリーブ油・はち みつ・なたね油・薄 力粉・じゃがいも	豚肉・チーズ・豆乳	にんにく・しょうが・玉ねぎ・ セロリ・にんにく・ごぼう・り んご・ブロッコリー	牛乳 ぶどうクッキー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	631 19.3 22.6
7 (火)	ご飯 魚の磯辺焼き 里芋と人参の含め煮 味噌汁	米・片栗粉・オリーブ 油・里芋・砂糖	めかじき・味噌	青のり・にんにく・さやえん どう・かぼちゃ・玉ねぎ・わか め	牛乳 マーマレード蒸しパン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	606 19.5 17.1
8 ・ 22 (水)	ご飯 からあげ 春雨の和え物 味噌汁	米・薄力粉・片栗粉・ なたね油・春雨・ごま 油・砂糖・じゃがいも	鶏肉・味噌	にんにく・しょうが・きゅうり・ にんにく・もやし・玉ねぎ・ キャベツ	牛乳 チーズケーキパー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	583 23.8 13.8
9 ・ 30 (木)	チャーハン ころころお豆のサラダ スープ	米・オリーブ油・さつ まいも・砂糖	ホタテ缶・たまご・ひ よこ豆	にんにく・ねぎ・グリーンピー ス缶・カリフラワー・とうもろ こし缶・さやいんげん・玉ね ぎ・キャベツ・チンゲンサイ・ えのきたけ	牛乳 ショートブレッド	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	561 17 20.7
10 ・ 24 (金)	ご飯 鮭の照り焼き 昆布イリチ 味噌汁	米・オリーブ油・糸こ んにやく・砂糖・じゃ がいも	鮭・豚肉・味噌	昆布・にんにく・玉ねぎ・ほ うれん草	牛乳 にゅうめん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	535 26.3 11.1
11 ・ 25 (土)	豆入りキーマカレー フレンチサラダ	米・オリーブ油	豚ひき肉・大豆水煮 缶	玉ねぎ・トマト缶・セロリ・に んにく・にんにく・しょうが・ キャベツ・きゅうり・みかん缶	牛乳 せんべい クッキー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	569 19.1 19.6
13 ・ 27 (月)	ご飯 魚の幽庵焼き 五目豆 味噌汁	米・オリーブ油・こん んにやく・砂糖・じゃ がいも	ぶり・大豆・味噌	ゆず・にんにく・こんぶ・玉 ねぎ・こまつな・えのきたけ	牛乳 塩かりんとう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	554 23 19.6
14 ・ 28 (火)	焼き鳥丼 えのきの梅和え 味噌汁 果物	米・砂糖・オリーブ 油・片栗粉・里芋	鶏肉・味噌	ねぎ・きゅうり・えのきたけ・ 梅干し・だいこん・みかん	牛乳 マドレーヌ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	608 22.6 17.9
15 ・ 29 (水)	ご飯 さばの立田焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	米・片栗粉・オリーブ 油・里芋・砂糖・オリ ーブ油・砂糖	さば・油揚げ・味噌	ねぎ・にんにく・切り干し大 根・かぼちゃ・玉ねぎ・わか め	牛乳 春巻きのアップルパイ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	564 19.6 16.9
17 (金)	ご飯 鮭の香味揚げ かぼちゃの甘辛煮 けんちん汁	米・砂糖・薄力粉・な たね油・こんにやく・ 里芋	鮭・鶏肉・木綿豆腐・ 油揚げ	しょうが・しそ・白ごま・か ぼちゃ・だいこん・にんにく・ ねぎ	牛乳 スイートポテト	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	638 23.5 17.5

## お知らせ



21日(火)に  
《炊き出し訓練》を行  
います。献立は掲示板  
をご覧ください。

◎0. 1. 2歳児はお昼に豆乳を飲みます。

◎食べ物と体の働きによって3つに分けています。

パワー：力や熱になる      ストロング：骨や血や肉をつくる      ヘルシー：体の働きを助ける

◎材料の都合により、変更することがありますのでご了承ください。

◎献立変更については、玄関に掲示させていただきます。

◎0・1歳児の白玉粉を使ったおやつ(団子、もちなど)は咀嚼・嚥下が上手になるまでは米などで  
代用していきます。

◎年間を通して、災害時の備蓄品の食材を献立の中に取り入れていきます。

◎子ども達と干し野菜を作って給食に取り入れていきます。

◎蜂蜜、黒砂糖、きび砂糖は、上白糖、メープルシロップに変更になることがあります。