

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	ごまロール 鶏肉のマレンゴ風 きゃべつとみかんのサラダ わかめと豆腐のスープ	牛乳 ビスケット	鶏卵・若鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳	強力粉・ごま・三温糖・じゃがいも・調合油・強力粉・無塩バター	トマトホール缶詰・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・みかん缶詰・カットわかめ
2 金	こぎつねずし ポテトサラダ チーズ 白菜のみそ汁	牛乳 せんべい	ぶたひき肉・油揚げ・ロースハム・プロセスチーズ・鶏ひき肉・普通牛乳	精白米・三温糖・じゃがいも・マヨネーズ・はるさめ・あられ	にんじん・さやえんどう・きゅうり・根深ねぎ・ほうれんそう
5 月	さつま芋ご飯 豚肉の野菜炒め 中華サラダ みそかき卵汁	牛乳 クッキー	ぶたもも・ロースハム・鶏卵・豆みそ・普通牛乳	精白米・さつまいも・ごま・三温糖・ごま油・はるさめ・薄力粉	生しいたけ・ゆでたけのこ・にんじん・根深ねぎ・さやえんどう・だいずもやし・きゅうり・たまねぎ
6 火	ごはん 鮭のバター焼き 南瓜の煮物 豚汁	牛乳 コーンフレーク	塩ざけ・ぶたもも・木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳	精白米・片栗粉・三温糖・じゃがいも・生いも板こんにやく・コーンフレーク	たまねぎ・かぼちゃ・だいこん・ごぼう・にんじん・根深ねぎ
7 水	焼きそば 鶏の唐揚げ チーズ 乳酸菌飲料	牛乳 バームクーヘン	ぶたもも・若鶏もも・プロセスチーズ・乳酸菌飲料・普通牛乳・鶏卵	中華めん・片栗粉・調合油・薄力粉・無塩バター	キャベツ・だいずもやし・にんじん・あおのり・しょうが・にんにく
8 木	食パン チキンガーリックステーキ 大根の和風サラダ 野菜スープ	牛乳 せんべい	若鶏もも・かつお節・ぶたひき肉・普通牛乳	食パン・じゃがいも・調合油・あられ	にんにく・たまねぎ・トマトホール缶詰・マッシュルーム・だいこん・だいこんの葉・ひじき・にんじん・ほうれんそう・セロリー
9 金	ハヤシライス オレンジ キャベツの豆乳スープ	牛乳 ビスケット	ぶたばら・調整豆乳・普通牛乳	精白米・強力粉・三温糖・無塩バター	たまねぎ・グリーンピース・マッシュルーム水煮缶詰・オレンジ・キャベツ
10 土	肉うどん リンゴ チーズ	麦茶 せんべい	若鶏もも・かつお節・プロセスチーズ	うどん・あられ	たまねぎ・ほうれんそう・りんご
12 月	ごはん 肉じゃが きゅうりのサラダ 油揚げとねぎのみそ汁	牛乳 ドーナツ	ぶたもも・乾いんげんまめ・油揚げ・甘みそ・普通牛乳・鶏卵	精白米・じゃがいも・しらたき・三温糖・マヨネーズ・コーンミール・薄力粉・無塩バター	にんじん・たまねぎ・きゅうり・トマト・根深ねぎ
13 火	ごはん 白身魚の煮魚 ほうれん草のごまあえ 麩とねぎのみそ汁	牛乳 カステラ	すけとうだら・甘みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・冷凍さといも・ごま・ごま油・観世ふ・ホットケーキミックス	しょうが・ほうれんそう・根深ねぎ
14 水	五目うどん シュウマイ みかん	牛乳 さつま芋	しばえび・ぶたもも・ぶたひき肉・普通牛乳	ゆでうどん・三温糖・ごま油・片栗粉・しゅうまいの皮・さつまいも	ほうれんそう・生わかめ・にんじん・たまねぎ・みかん
15 木	ロールパン 玉子焼き・ボイルウインナー バナナ 乳酸菌飲料	牛乳 クッキー	鶏卵・フランクフルトソーセージ・乳酸菌飲料・普通牛乳	薄力粉・調合油・三温糖	バナナ
16 金	親子丼 マカロニサラダ けんちん汁	牛乳 せんべい	鶏卵・若鶏もも・ロースハム・絹ごし豆腐・油揚げ・かつお節・豆みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・冷凍さといも・生いも板こんにやく・ごま油・あられ	たまねぎ・グリーンピース・きゅうり・にんじん・だいこん・ごぼう・にんじん

今月の平均 食事摂取量	504	21.5	16.2	308	2.5	204	0.36	0.38	25	4.3	2
保育所(園)における 食事摂取基準※1	540	25	20	250	3	250	0.35	0.4	20	5	2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	29%				
	目安:50%以上、65%未満			目安:13%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

三歳以上児

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
17 土	和風スパゲティ フルーツのヨーグルトかけ	麦茶 クッキー	ベーコン・プレーンヨーグルト・鶏卵	マカロニ・スパゲティ・三温糖・薄力粉	にんじん・たまねぎ・ほんしめじ・えのきたけ・マッシュルーム・もも缶詰・みかん缶詰
19 月	さつまいもご飯 豚肉の野菜炒め 中華サラダ みそかき卵汁	牛乳 クッキー	ぶたもも・ロースハム・鶏卵・豆みそ・普通牛乳	精白米・さつまいも・ごま・三温糖・ごま油・はるさめ・薄力粉	生しいたけ・ゆでたけのこ・にんじん・根深ねぎ・さやえんどう・だいずもやし・きゅうり・たまねぎ
20 火	ごはん 鮭のバター焼き さつまいものレモン煮 豚汁	牛乳 コーンフレーク	塩ざけ・ぶたもも・木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳	精白米・片栗粉・さつまいも・三温糖・じゃがいも・生いも板こんにゃく・コーンフレーク	たまねぎ・レモン果汁・だいこん・ごぼう・にんじん・根深ねぎ
21 水	焼きそば 鶏の唐揚げ チーズ 乳酸菌飲料	牛乳 バームクーヘン	ぶたもも・若鶏もも・プロセスチーズ・乳酸菌飲料・普通牛乳・鶏卵	中華めん・片栗粉・調合油・薄力粉・無塩バター	キャベツ・だいずもやし・にんじん・あおのり・しょうが・にんにく
22 木	食パン チキンガーリックステーキ 大根の和風サラダ 野菜スープ	牛乳 せんべい	若鶏もも・かつお節・ぶたひき肉・普通牛乳	食パン・じゃがいも・調合油・あられ	にんにく・たまねぎ・トマトホール缶詰・マッシュルーム・だいこん・だいこんの葉・ひじき・にんじん・ほうれんそう・セロリー
24 土	肉うどん リンゴ チーズ	麦茶 せんべい	若鶏もも・かつお節・プロセスチーズ	うどん・あられ	たまねぎ・ほうれんそう・りんご
26 月	ごはん 肉じゃが きゅうりのサラダ 油揚げとねぎのみそ汁	牛乳 ドーナツ	ぶたもも・乾いんげんまめ・油揚げ・甘みそ・普通牛乳・鶏卵	精白米・じゃがいも・しらたき・三温糖・マヨネーズ・コーンミール・薄力粉・無塩バター	にんじん・たまねぎ・きゅうり・トマト・根深ねぎ
27 火	ごはん 白身魚の煮魚 ほうれん草のごまあえ 麩とねぎのみそ汁	牛乳 カステラ	すけとうだら・甘みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・冷凍さといも・ごま・ごま油・観世ふ・ホットケーキミックス	しょうが・ほうれんそう・根深ねぎ
28 水	五目うどん シュウマイ みかん	牛乳 せんべい	しばえび・ぶたもも・ぶたひき肉・普通牛乳	ゆでうどん・三温糖・ごま油・片栗粉・しゅうまいの皮・あられ	ほうれんそう・生わかめ・にんじん・たまねぎ・みかん
29 木	ごまロール 鶏肉のマレンゴ風 きゃべつとみかんのサラダ わかめと豆腐のスープ	牛乳 ビスケット	鶏卵・若鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳	強力粉・ごま・三温糖・じゃがいも・調合油・強力粉・無塩バター	トマトホール缶詰・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・みかん缶詰・カットわかめ
30 金	こぎつねずし ポテトサラダ チーズ 白菜のみそ汁	牛乳 せんべい	ぶたひき肉・油揚げ・ロースハム・プロセスチーズ・鶏ひき肉・普通牛乳	精白米・三温糖・じゃがいも・マヨネーズ・はるさめ・あられ	にんじん・さやえんどう・きゅうり・根深ねぎ・ほうれんそう

仕入れの都合により献立の変更があります。変更の有無は展示給食・ブログでご確認下さい。

サラダに使用しているドレッシングは卵を使用しています。

\*アレルギー児にはアレルギー物質除去食を提供しています。