

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 (10時) 牛乳 ビスケット	普通牛乳・鶏卵・若鶏もも・ 木綿豆腐	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 (10時) 牛乳 せんべい	普通牛乳・ぶたひき肉・油揚げ・ ロースハム・プロセスチーズ・鶏ひき肉	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 (10時) 牛乳 クッキー	普通牛乳・ぶたもも・ロースハム・ 鶏卵・豆みそ	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 (10時) 牛乳 コーンフレーク	普通牛乳・塩ざけ・ぶたもも・ 木綿豆腐・甘みそ	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 (10時) 牛乳 バームクーヘン	普通牛乳・ぶたもも・若鶏もも・ プロセスチーズ・乳酸菌飲料・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 (10時) 牛乳 せんべい	普通牛乳・若鶏もも・かつお節・ ぶたひき肉	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 (10時) 牛乳 ビスケット	普通牛乳・ぶたばら・調整豆乳	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 (10時) 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 (10時) 牛乳 ドーナツ	普通牛乳・ぶたもも・乾いんげん まめ・油揚げ・甘みそ・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 (10時) 牛乳 カステラ	普通牛乳・すけとうだら・甘みそ	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 (10時) 牛乳 せんべい	普通牛乳・しばえび・ぶたもも・ ぶたひき肉	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
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 (10時) 牛乳 クッキー	普通牛乳・鶏卵・フランクフルト ソーセージ・乳酸菌飲料	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 (10時) 牛乳 せんべい	普通牛乳・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	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

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	406	17.6	13.7	323	1.9	170	0.28	0.35	19	3.2	1.7
保育所(園)における 食事摂取基準※1	450	20	15	230	2.5	200	0.25	0.3	18	5	2未満
炭水化物エネルギー比(%)	51%			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、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

三歳未満児

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 (10時) 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 (10時) 牛乳 クッキー	普通牛乳・ぶたもも・ロースハム・鶏卵・豆みそ	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 (10時) 牛乳 コーンフレーク	普通牛乳・塩ざけ・ぶたもも・木綿豆腐・甘みそ	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 (10時) 牛乳 バームクーヘン	普通牛乳・ぶたもも・若鶏もも・プロセスチーズ・乳酸菌飲料・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 (10時) 牛乳 せんべい	普通牛乳・若鶏もも・かつお節・ぶたひき肉	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 (10時) 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 (10時) 牛乳 ドーナツ	普通牛乳・ぶたもも・乾いんげんまめ・油揚げ・甘みそ・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 (10時) 牛乳 カステラ	普通牛乳・すけとうだら・甘みそ	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 (10時) 牛乳 せんべい	普通牛乳・しばえび・ぶたもも・ぶたひき肉	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 (10時) 牛乳 ビスケット	普通牛乳・鶏卵・若鶏もも・木綿豆腐	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 (10時) 牛乳 せんべい	普通牛乳・ぶたひき肉・油揚げ・ロースハム・プロセスチーズ・鶏ひき肉	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。