

令和元年 11月 献立予定表

月		○ご飯 ○大根と豚肉のけんちん煮	・米 ・大根・豚肉・人参・豆腐・うすあげ 土生姜・しょうゆ・みりん・ごま油 砂糖・だし汁・片栗粉	牛乳	熱 442kcal 蛋<動>8.2g <植>8.0g
11	牛乳				
25	クラッカー	○えのきのすまし汁 ○フルーツ	・えのき茸・人参・玉ねぎ・三つ葉 しょうゆ・だし汁 ・みかん	ビスケット	脂 13.0g 塩 2.7g
火		○ご飯 ○鶏の香味焼き	・米 ・鶏肉・白ねぎ・土生姜・しょうゆ 砂糖・ごま油	牛乳	熱 449kcal 蛋<動>12.7g <植>6.3g
12	牛乳				
26	クッキー	○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｶﾏﾌﾗﾜｰのｸﾞﾗｶﾞ ○豆腐の中華ｽｰﾌﾟ ○フルーツ	・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｶﾏﾌﾗﾜｰ・人参・砂糖・酢 しょうゆ ・豆腐・玉ねぎ・人参・ニラ・中華味 しょうゆ ・オレンジ	ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟｯﾃ	脂 15.2g 塩 2.4g
水		○ﾋﾞｰﾌｻｰﾗｲｽ ○ひじきｸﾞﾗｶﾞ ○フルーツ	・米・牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 ｶｰﾚﾙ・ｽﾏｲﾙｸ・ｳｽﾀｰｰｰｰ・油 ・ひじき・人参・きゅうり・大豆・酢 砂糖・しょうゆ ・バナナ	ヨーグルト せんべい	熱 561kcal 蛋<動>7.5g <植>7.2g 脂 19.9g 塩 1.4g
13	牛乳				
27	ビスケット				
木		○パン ○アジフライ ○ポテトサラダ	・バターロール ・アジフライ・油 ・じゃが芋・きゅうり・人参・スイートコーン ハム・マヨネーズ・塩こしょう	牛乳	熱 520kcal 蛋<動>9.5g <植>7.9g
14	牛乳				
28	クラッカー	○きゃべつのｺﾝｽﾞﾐｰｽｰﾌﾟ ○フルーツ	・きゃべつ・人参・玉ねぎ・エリンギ・しょうゆ ｷﾝｺﾝｽﾞﾐ ・グレープフルーツ	ﾌﾞﾗﾝﾁﾈｰ	脂 14.0g 塩 1.6g
金		○ご飯 ○肉団子のあんかけ ○大根サラダ ○かぶの味噌汁 ○フルーツ	・米 ・肉団子・しょうゆ・砂糖・みりん 片栗粉 ・大根・人参・きゅうり・砂糖・酢 しょうゆ ・かぶ・人参・うすあげ・小松菜 味噌・だし汁 ・オレンジ	牛乳 ｷｯﾁﾝﾍﾟｰｷ	熱 566kcal 蛋<動>6.2g <植>12.0g 脂 17.3g 塩 2.2g
1	牛乳				
15	せんべい				
29					
土		○チャンポン ○付き物 ○フルーツ	・中華そば玉・豚肉・ﾎｰﾙｶ・もやし 白菜・人参・玉ねぎ・しょうゆ なると・中華味・片栗粉 ・みかんゼリー ・バナナ	牛乳 パン	熱 521kcal 蛋<動>10.3g <植>9.1g 脂 12.4g 塩 1.5g
2	牛乳				
16	ビスケット				
30					

常德保育園

月		○ご飯 ○牛肉と野菜の ｲｽﾀｰｰｰｰ炒め	・米 ・牛肉・ｷﾝｸﾞﾝ菜・玉ねぎ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ・人参 ｲｽﾀｰｰｰｰ・砂糖・しょうゆ・ごま油 片栗粉	牛乳	熱 561kcal 蛋<動>11.6g <植>6.2g
18	牛乳				
25	せんべい	○添え野菜 ○ニラ玉ｽｰﾌﾟ ○フルーツ	・ﾌﾟﾁﾓﾄ ・卵・玉ねぎ・椎茸・ニラ・しょうゆ 中華味 ・オレンジ	クッキー	脂 21.4g 塩 1.2g
火		○ご飯 ○鮭の塩焼き ○白菜と春菊のお浸し ○なめこの味噌汁 ○フルーツ	・米 ・鮭・塩 ・白菜・春菊・人参・しょうゆ・砂糖 ・なめこ・大根・人参・青ねぎ・味噌 だし汁 ・りんご	お茶 みたらし団子	熱 467kcal 蛋<動>17.4g <植>6.0g 脂 9.3g 塩 1.6g
5	牛乳 クラッカー <以上児> 牛乳				
19					
水		○木の葉丼 ○ほうれん草のごま和え ○フルーツ	・米・焼板・玉ねぎ・人参・しめじ・卵 うすあげ・三つ葉・砂糖・しょうゆ みりん・だし汁・刻み海苔 ・ほうれん草・もやし・人参・砂糖・ごま しょうゆ ・バナナ	ヨーグルト ビスケット	熱 540kcal 蛋<動>10.2g <植>8.2g 脂 17.3g 塩 1.4g
6	牛乳				
20	クッキー				
木		○パン ○豚カツ ○ｺｰﾙｰｰｰｸﾞﾗｶﾞ ○かぼちゃのｺﾝｽﾞﾐｰｽｰﾌﾟ ○フルーツ	・食パン ・豚肉・塩こしょう・小麦粉・パン粉・卵 油・ソース ・きゃべつ・人参・きゅうり・ｽｲｰﾄｺｰﾝ ﾏﾖﾈｰｰｰ・砂糖・酢 ・南瓜・人参・玉ねぎ・ﾊﾟｰｰｰ・しょうゆ ｷﾝｺﾝｽﾞﾐ ・みかん	お茶 おにぎり	熱 489kcal 蛋<動>10.4g <植>8.7g 脂 16.7g 塩 1.6g
7	牛乳 せんべい <以上児> 牛乳				
21					
金		○ご飯 ○鶏肉と里芋の こってり煮 ○麩のすまし汁 ○フルーツ	・米 ・鶏肉・里芋・人参・土生姜・青ねぎ 蓮根・砂糖・しょうゆ・みりん・だし汁 ・麩・大根・人参・三つ葉・しょうゆ だし汁 ・グレープフルーツ	牛乳 りんごケーキ	熱 507kcal 蛋<動>9.0g <植>6.3g 脂 14.9g 塩 1.3g
8	牛乳				
22	ビスケット				
土		○塩うどん ○付き物 ○フルーツ	・うどん玉・豚肉・白菜・人参・玉ねぎ しめじ・青ねぎ・塩・中華味・片栗粉 昆布・かつおだし ・ﾌﾞﾙｰｰｰｰﾙﾄ ・バナナ	牛乳 パン	熱 619kcal 蛋<動>8.2g <植>12.5g 脂 13.2g 塩 3.3g
9	牛乳 せんべい				
9					

※ 献立予定表ですが場合によっては多少の変更があります。