2019年11月

献立表

宇治田原町立保育所

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ／3時おやつ	栄養価
01（金）	ご飯 焼き鳥のおろしぽん酢かけ もやしの土佐和え かぼちゃみそ汁	こめ ■ふ ふんとう なたねあぶら さんおんとう	▲ぎゅうにゅう,からみそ とりもも肉 ▲チーズ あまみそ だしかつお いとかつお	かぼちゃ,ふともやし だいこん,たまねぎ きゅうり, にんじん みずな あおねぎ つちしょうが	こいくちしょうゆ す さけ みりん しお こしょう	ヨーク 牛乳 ふわふわラスク チーズ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.9 g カルシウム 253 mg
05（火）	牛肉の混ぜ寿司 キャベツとみずなの土佐和え 生麩のすまし汁	こめ ▲■むしパンミックス さんおんとう ■なまふ	▲ぎゅうにゅう ぎゅうにく つぶあん だしかつお ◆いりごま いとかつお とうふ	キャベツ,みずな にんじん ごぼう えのきたけ さんどまめ みつば こんぶ	す こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん しお さけ	ヨーク 牛乳 抹茶あんまん	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 11.7 g カルシウム 254 mg
06（水）	ご飯 鶏肉のマーマレードソースがけ キャベツとみずなの磯香和え 大根のみそ汁	さつまいも こめ さんおんとう	▲ぎゅうにゅう とりにく からみそ あまみそ だしかつお	キャベツ,にんじん だいこん,たまねぎ みずな マーマレード あおねぎ きざみのり つちしょうが	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん しお	ヨーク 牛乳 蒸し芋	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 8.0 g カルシウム 218 g
07（木）	ご飯 まぐろのアングレス かぼちゃサラダ コールスロースープ	こめ ■こむぎこ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	▲ぎゅうにゅう,まぐろ ●たまご ロースハム ヨーグルト ベーコン ▲バター	かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ つちしょうが	ケチャップ,さけ あかワイン,しお ウスターソース こいくちしょうゆ ブイヨン うすくちしょうゆ こしょう	キャンディチーズ 牛乳 ◎ほうじ茶ケーキ	エネルギー 618 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.6 g カルシウム 214 mg
08（金）	パン きのこシチュー かぶのサラダ フルーツゼリー	▲■しろパン さつまいも こめ こめこ さんおんとう	▲ぎゅうにゅう とりもも肉 あぶらあげ ▲バター こうやどうふ	たまねぎ,にんじん,かぶ はくとうかん,つちしょうが みかんかん,みずな おうとうかん,まいたけ ごぼう,ぶなしめじ なましいたけ,かぶのは きりぼしだいこん	うすくちしょうゆ しお す さけ ブイヨン こしょう	ヨーク 牛乳 高野ごはん	エネルギー 569 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 13.8 g カルシウム 275 mg
11（月）	ご飯 鶏肉の梅みそ焼き キャベツの土佐和え いもっこ汁	こめ,さんおんとう さといも,かたくりこ ■こむぎこ しらたまこ じょうしんこ なたねあぶら ◆ごまあぶら	▲ぎゅうにゅう,とうふ とりもも肉 あぶらあげ あまみそ だしかつお ◆ちゅうかほしえび いとかつお	キャベツ,あおねぎ にんじん みずな だいこん れんこん こまつな つちしょうが	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん しお	ヨーク 牛乳 れんこんチヂミ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.2 g カルシウム 255 mg
12（火）	きのこピラフ ポークビーンズ 大根サラダ	こめ,じゃがいも しらたまこ さんおんとう じょうしんこ くずこ なたねあぶら オリーブあぶら	▲ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ ベーコン きなこ	たまねぎ,だいこん にんじん,ダイストマト みずな,ぶなしめじ なましいたけ ホールコーン パセリ にんにく	ケチャップ,しお こいくちしょうゆ ブイヨン,こしょう しろワイン うすくちしょうゆ さけ みりん	キャンディチーズ 牛乳 みたらし団子	エネルギー 552 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.9 g カルシウム 203 mg
13（水）	ご飯　プチゼリー ぶりの照り焼き 千草和え 玉麩のみそ汁	さつまいも こめ なたねあぶら ふんとう さんおんとう ■たまふ	▲ぎゅうにゅう ぶり からみそ あまみそ あぶらあげ だしかつお ◆すりごま	キャベツ,にんじん プチゼリー,はくさい たまねぎ みずな えのきたけ あおねぎ カットわかめ	こいくちしょうゆ みりん さけ うすくちしょうゆ	ヨーク 牛乳 ホワイトポテト	エネルギー 629 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.0 g カルシウム 233 mg
14（木）	ご飯 ちゃんこ煮 キャベツの変わりあえ ヨーグルト	こめ しらたまこ マロニー なたねあぶら かたくりこ さんおんとう ◆ごまあぶら	▲ぎゅうにゅう とりミンチ ◆やきとうふ あぶらあげ ▲こなチーズ だしかつお	キャベツ,はくさい だいこん,にんじん きゅうり みずな れんこん あおねぎ つちしょうが	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ みりん しお	動物ビスケット 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.0 g カルシウム 428 mg
15（金）	ご飯 鮭の塩焼き 小松菜のごま和え さつまいものみそ汁	こめ さつまいも ■こむぎこ さんおんとう	▲ぎゅうにゅう,しおさけ ●たまご,あぶらあげ あかみそ あまみそ ▲バター だしかつお ◆いりごま	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな バナナ あおねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	ヨーク 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 16.0 g カルシウム 257 mg
18（月）	ご飯 秋野菜カレー ひじきサラダ フルーツポンチ	こめ ▲■むしパンミックス さつまいも さんおんとう なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう とりにく ▲スキムミルク	たまねぎ,つちしょうが きゅうり,,ほしひじき かぼちゃ,みかんかん ぶなしめじ,かんてん はくとうかん,にんにく おうとうかん,キャベツ ホールコーン,にんじん	▲■カレーフレーク ケチャップ,す うすくちしょうゆ ウスターソース こいくちしょうゆ ブイヨン しおこしょう	ヨーク 牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 617 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.8 g カルシウム 251 mg
19（火）	ご飯 さわらのきのこ味噌焼き 白菜と水菜の土佐和え あったか汁	こめ じゃがいも こめこ さんおんとう かたくりこ	▲ぎゅうにゅう,さわら ▲とろけるチーズ ベーコン,からみそ あぶらあげ だしかつお ▲バター いとかつお	はくさい,にんじん だいこん,たまねぎ みずな,あおねぎ まいたけ なましいたけ つちしょうが パセリ	みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ しお こしょう	そふとせん 牛乳 ポテトのグラタン	エネルギー 557 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 18.0 g カルシウム 273 mg
20（水）	豚丼 甘酢和え とうふのみそ汁	こめ ■いたふ さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	▲ぎゅうにゅう,とうふ ぶたにく あぶらあげ あかみそ あまみそ ちりめんじゃこ だしかつお	たまねぎ,にんじん キャベツ,きゅうり ぶなしめじ あおねぎ さんどまめ カットわかめ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん す さけ しお	キャンディチーズ 牛乳 板麩のかりんとう	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 220 mg
21（木）	ご飯 鶏肉の照焼 キャベツとほうれん草の磯香和え 雪見汁	こめ ■マカロニ ■ふ さんおんとう くずこ なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう とりもも肉 もめんとうふ ベーコン だしかつお	キャベツ,だいこん にんじん,たまねぎ みずな ピーマン みつば にんにく きざみのり	ケチャップ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん しお	ヨーク 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.6 g カルシウム 205 mg
22（金）	ご飯　プチゼリー 鮭の幽庵焼き ブロッコリーの土佐和え 豚汁	こめ さつまいも こめこ さんおんとう なたねあぶら くずこ	▲ぎゅうにゅう なまさけ ぶたにく あかみそ あまみそ だしかつお いとかつお	にんじん だいこん ブロッコリー プチゼリー ごぼう あおねぎ きりぼしだいこん	こいくちしょうゆ みりん さけ す しお	ヨーク 牛乳 ◎さつまいも米粉蒸しぱん	エネルギー 551 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 10.6 g カルシウム 214 mg
25（月）	ご飯 筑前煮 切干大根のみそ汁 ぶどうゼリー	こめ さといも ▲■むしパンミックス さんおんとう なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう,ツナ とりもも肉 あつあげ ちくわ からみそ あまみそ だしかつお	ぶどうゼリー,にんじん だいこん,れんこん ごぼう,たまねぎ さんどうまめ,あおねぎ きりぼしだいこん カットわかめ ほししいたけ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ みりん パセリこ しお	ヨーク 牛乳 キャロットぱん	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.2 g カルシウム 248 mg
26（火）	ご飯 鮭フライ 水菜のサラダ オニオンスープ	こめ さつまいも ■こむぎこ ■パンこ さんおんとう かたくりこ	▲ぎゅうにゅう なまさけ ベーコン ツナ ▲なまクリーム ▲バター	キャベツ にんじん たまねぎ みずな パセリ	うすくちしょうゆ す ブイヨン しお こしょう	キャンディチーズ 牛乳 スイートポテト	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.3 g カルシウム 209 mg
27（水）	ご飯 タンドリーチキン 華風和え 飛鳥汁	こめ ▲■むしパンミックス さんおんとう ◆ごまあぶら	▲ぎゅうにゅう,しろみそ とりもも肉,ぶたにく ▲ダイスチーズ あぶらあげ,あまみそ ▲アンドヨーグルト ▲バター だしかつお	キャベツ,にんじん きゅうり,だいこん ふともやし ごぼう あおねぎ つちしょうが にんにく	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ す,しお ケチャップ しろワイン カレーこ こしょう	ヨーク 牛乳 チーズのスコーン	エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.1 g カルシウム 301 g
28（木）	ご飯 鯛の西京焼き 白菜と水菜の塩こんぶ和え たぬき汁	こめ ■なたねあぶら グラニューとう さんおんとう かたくりこ	▲ぎゅうにゅう まだい あぶらあげ からみそ だしかつお いとかつお	れんこん,はくさい にんじん,キャベツ みずな えのきたけ あおねぎ しおこんぶ つちしょうが	うすくちしょうゆ みりん こいくちしょうゆし さけ	動物ビスケット 牛乳 れんこんシュガースティック	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.0 g カルシウム 225 mg
29（金）	パン ミートスパゲティ コンソメスープ	こめ ■スパゲティ ▲■しろパン なたねあぶら かたくりこ さんおんとう	▲ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ベーコン あぶらあげ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん ダイストマト パセリ きりぼしだいこん つちしょうが にんにく	ケチャップ みりん うすくちしょうゆ ウスターソース さけ,こしょう ブイヨン こいくちしょうゆ しお	ヨーク 牛乳 切り干しごはん	エネルギー 609 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.1 g カルシウム 210 mg

献立の平均栄養価						
	3歳以上児（1日の45%提供）	エネルギー 563Kcal	蛋白質 22.1g	脂質 15.5g	カルシウム 246mg	鉄分 2mg
	3歳未満児（1日の50%提供）	エネルギー 475Kcal	蛋白質 18.8g	脂質 12.5g	カルシウム 236mg	鉄分 2mg

※仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。　※◎マークは新メニューです。
※材料名の●（卵）・▲（乳製品）・■（小麦）・◆（その他）のマークはアレルギー食材です。
※11月15日（金）のバナナケーキは10月に超ラッキー人参が当たった子からのリクエストメニューです。