



平成30年11月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	木	牛乳 お米せんべい	麦ごはん ぶり大根 ひじきの五目煮 みそ汁 果物	牛乳 マカロニナポリタン	米 押麦 砂糖 油 麩 マカロニ	ぶり 油揚げ 大豆 みそ 牛乳 ベーコン 粉チーズ	大根 ひじき にんじん さやいんげん ほうれん草 えのき 柿	561kcal	22.3g	1.8g
2	16金	牛乳 クラッカー	ゆかりごはん 鶏のからあげ ミニトマト ほうれん草のごま和え みそ汁 果物	麦茶 せんべい フルーツヨーグルト	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 せんべい	鶏肉 かつお節 油揚げ みそ ヨーグルト	しょうが 小松菜 もやし にんじん ミニトマト かぶ パナナ りんご みかん 黄桃	575kcal	20.3g	1.8g
17	土	牛乳 リッツ	五目うどん かぼちゃの含め煮 果物	牛乳 夕焼けごはん	うどん 砂糖 米 ごま	かつお節 鶏肉 牛乳	大根 にんじん ねぎ 小松菜 かぼちゃ パナナ	532kcal	15.9g	2.4g
5	19月	牛乳 ビスケット	ごはん 肉じゃが 納豆和え みそ汁 果物	牛乳 ごまスティック	米 油 じゃがいも しらたき 小麦粉 ごま 砂糖 バター	豚肉 納豆 かつお節 豆腐 みそ 牛乳	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 なめこ ねぎ 柿	572kcal	18.3g	1.5g
6	20火	牛乳 野菜スナック	ロールパン チキンのオレンジ焼き 青菜のソテー かぼちゃのポタージュ 果物	牛乳 いなりずし	ロールパン 油 はるさめ バター 米 砂糖 ごま	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム 油揚げ	マーマレードジャム にんにく しょうが にんじん 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ りんご	607kcal	22.2g	1.9g
7	21水	牛乳 リッツ	ごはん 切干大根入り卵焼き 筑前煮 みそ汁 果物	牛乳 ブルーベリーマフィン	米 油 砂糖 ごま油 こんにゃく 小麦粉	たまご 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 ヨーグルト	切干大根 ねぎ ごぼう にんじん れんこん 干し椎茸 わかめ みかん	603kcal	23.3g	1.7g
8	22木	牛乳 お米せんべい	しめじのミートパスタ ブロッコリーの海苔サラダ コーンスープ 果物	牛乳 スイートポテト	スパゲティ 油 小麦粉 さつまいも 砂糖 バター	豚肉 粉チーズ ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ ブロッコリー のり とうもろこし オレンジ	578kcal	19.3g	1.8g
9	30金	牛乳 クラッカー	栗ごはん 白身魚の照り焼き 白菜のおかか和え 沢煮焼 果物	牛乳 きなこ揚げパン	米 むきぐり ごま ミルクパン 油 砂糖	かたい 豚肉 牛乳 きなこ	昆布 しょうが 小松菜 にんじん 白菜 大根 たけのこ ねぎ パナナ	572kcal	24.7g	1.8g
10	24土	牛乳 リッツ	鶏ごぼう丼 ひとしおきゅうり みそ汁 果物	牛乳 手作りクッキー	米 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター	鶏肉 みそ 牛乳	にんじん ごぼう きゅうり キャベツ オレンジ	524kcal	19.6g	1.4g
12	26月	牛乳 ビスケット	キーマカレー じゃがいものフレンチサラダ たまごスープ 果物	牛乳 なかよしサンド	米 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 食パン バター	豚肉 豆腐 たまご 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ ニンジン セロリ ピーマン きゅうり チンゲン菜 りんご	585kcal	19.1g	2.3g
13	27火	牛乳 野菜スナック	麦ごはん 鮭の塩焼き 油揚げと野菜のお浸し さつま汁 果物	牛乳 アップルパイ	米 押麦 さつまいも 砂糖 こんにゃく ぎょうざの皮	鮭 油揚げ かつお節 豚肉 みそ 牛乳 たまご	小松菜 白菜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ 柿 りんご	580kcal	19.7g	1.8g
14	28水	牛乳 リッツ	セサミトースト ポトフ 切干大根のツナサラダ 果物	牛乳 じゃこねぎチャーハン	食パン バター 砂糖 ごま じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 ツナ 牛乳 じゃこ	にんじん かぶ 玉ねぎ 切干大根 干し椎茸 きゅうり ねぎ みかん	586kcal	19.6g	2.6g
15	29木	牛乳 お米せんべい	味噌ラーメン くす玉蒸し 中華風きゅうり 果物	麦茶 ウエハース 手作りプリン	中華めん ごま油 もち米 砂糖 ウエハース	豚肉 なると みそ 豆腐 たまご 牛乳 生クリーム	にんじん もやし コーン キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 きゅうり かぶ オレンジ	598kcal	25.0g	2.4g

※今月の果物は、りんご・柿・みかん・オレンジを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。