



平成30年度 11月 こんだてひょう

担当 福井 (もんもん)

日付		午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
1	木	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(にら・もやし) すき焼き風煮物 スイートポテトサラダ	牛乳 紅茶のケーキ	653.4(547.8) 20.4(19.8) 21.2(17.8) 1.7(1.5)	ごはん すまし汁(小松菜・舞茸) 鶏肉のごまみそ焼き かぶの塩昆布あえ	355.4(248.8) 14.1(9.9) 9.6(6.8) 1.2(0.8)
2	金	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(麩・わかめ) 和風卵焼き 切干し大根の旨煮	牛乳 じゃこおにぎり	623.8(528.6) 24.0(22.7) 19.9(16.9) 2.4(2.1)	ロールパン かぼちゃのスープ ミートローフ ブロッコリーの三色サラダ	373.2(255.8) 13.8(9.5) 13.3(9.2) 1.3(0.9)
5	月	ドリンク ヨーグルト	ごはん すまし汁(油揚げ・里芋) 煮魚 ほうれん草のなめたけあえ	牛乳 コーンフレーク	516.4(456.6) 24.3(23.6) 10.2(10.2) 1.9(1.7)	ごはん みそ汁(切干・白菜) 厚揚げの中華あんかけ じゃが芋きんぴら	429.8(300.9) 12.9(9.0) 14.8(10.3) 1.8(1.3)
6	火	ドリンク ヨーグルト	ロールパン 豆乳スープ(コーン・法蓮草) コテージパイ ブロッコリーと人参のおかか和え	ドリンクヨーグルト わかめおにぎり	516.1(444.9) 19.2(18.10) 12.7(11.5) 2.0(1.7)	ごはん みそ汁(小松菜・油揚げ) 切干大根入り卵焼き ひじきのサラダ	353.8(247.6) 13.4(9.4) 11.2(7.9) 2.0(1.4)
7	水	ドリンク ヨーグルト	焼きうどん スープ(わかめ・大根) フルーツゼリー	ドリンクヨーグルト せんべい	504.4(457.2) 16.9(17.6) 10.4(9.10) 2.3(1.9)	ごはん みそ汁(豆腐・たまねぎ) 筑前煮 かぼちゃチップ	343.2(240.2) 11.4(8.0) 5.0(3.5) 1.4(1.0)
8	木	ドリンク ヨーグルト	ごはん すまし汁(ほうれん草・えのき) 松風焼き れんこんのシャキシャキサラダ	牛乳 ミルクいも寒天	628.1(530.6) 20.7(20.1) 19.9(16.9) 1.6(1.4)	炊き込み御飯 五目みそ汁 白菜とツナの和え物	330(186.0) 11.7(8.2) 8.2(5.8) 1.8(1.3)
9	金	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(里芋・玉ねぎ) チキンナゲット ブロッコリーのごま和え	牛乳 ウエハース・いりこ ビスコ	631.5(535.8) 23.1(21.6) 21.9(18.3) 1.8(1.10)	和風スパゲティ スープ(かぶ・かぶ葉)	306.6(208.9) 10.5(7.2) 7.4(5.1) 2.0(1.4)
10	土	豆乳 ヨーグルト	カレーうどん	牛乳 かりんとう・あられ ビスケット			
12	月	ドリンク ヨーグルト	ごはん スープ(春雨・小松菜) ポークビーンズ カリフラワーのサラダ、デザート	牛乳 ジャムサンド	638.1(502.7) 20.2(18.8) 18.5(14.8) 3.1(2.3)	ビビンバ丼 すまし汁(かぶ・かぶ葉)	340.4(238.3) 13.4(9.4) 6.0(4.2) 2.0(1.4)
13	火	ドリンク ヨーグルト	ごはん すまし汁(わかめ・豆腐) 鮭のちゃんちゃん焼き 大根のおかかマヨ和え	ドリンクヨーグルト フルーツの クリーム和え	542.0(475.1) 25.9(24.9) 11.0(10.5) 1.8(1.6)	ごはん みそ汁(切干・白菜) さつま芋と鶏肉の甘辛炒め煮 ほうれん草のごまあえ	353.0(247.1) 11.2(7.8) 4.6(3.2) 1.6(1.1)
14	水	豆乳 ヨーグルト	秋野菜カレーライス スープ(コーン・カリフラワー)	ドリンクヨーグルト 黒糖きな粉蒸しパン	631.7(531.2) 18.9(18.9) 13.8(12.3) 2.1(1.8)	ごはん みそ汁(大根・豆苗) 柳川風卵とじ チンゲンサイともやしの海苔酢和え	326.5(225.4) 11.7(8.1) 7.2(5.0) 1.8(1.2)
15	木	ドリンク ヨーグルト	ミルクラーメン きゅうりのゆかり和え	牛乳 赤飯おにぎり	647.0(541.5) 24.0(22.4) 24.3(19.10) 2.1(1.7)	ごはん みそ汁(京菜・とろろ昆布) おでん風煮物 南瓜のマヨネーズ焼き	384.4(269.1) 13.3(9.3) 9.0(6.3) 2.7(1.9)

日付		午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
16	金	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(麩・わかめ) 和風卵焼き 切干し大根の旨煮	牛乳 いりこ クリームサンド せんべい	608.4(502.5) 22.3(20.9) 23.6(18.8) 2.4(1.9)	ロールパン かぼちゃのスープ ミートローフ ブロッコリーの三色サラダ	373.2(255.8) 13.8(9.5) 13.3(9.2) 1.3(0.9)
17	土	豆乳 ヨーグルト	なすミートスパゲティ スープ	牛乳 きらず揚げ・ビスケット ラムネ			
19	月	ドリンク ヨーグルト	ごはん すまし汁(油揚げ・里芋) 煮魚 ほうれん草のなめたけあえ	牛乳 コーンフレーク	516.4(456.6) 24.3(23.6) 10.2(10.2) 1.9(1.7)	ごはん みそ汁(切干・白菜) 厚揚げの中華あんかけ じゃが芋きんぴら	439.3(307.5) 13.4(9.4) 15.3(10.7) 1.8(1.3)
20	火	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(小松菜・油揚げ) ピザ風卵焼き ひじきのサラダ	お誕生日会 おやつ	621.0(523.7) 22.9(21.8) 25.0(20.2) 2.3(1.9)	ロールパン 豆乳スープ(コーン・ほうれんそう) ブロッコリーと人参のおかか和え	327.5(220.2) 13.3(9.0) 11.9(8.0) 1.7(1.1)
21	水	ドリンク ヨーグルト	焼きうどん スープ(わかめ・大根) フルーツゼリー	ドリンクヨーグルト いりこ・ビスケット ラムネ	587.3(505.3) 18.7(18.7) 17.9(15.1) 2.7(2.2)	ごはん みそ汁(豆腐・たまねぎ) 筑前煮 かぼちゃチップ	343.2(240.2) 11.4(8.0) 5.0(3.5) 1.4(1.0)
22	木	ドリンク ヨーグルト	ごはん すまし汁(ほうれん草・えのき) 松風焼き れんこんのシャキシャキサラダ	ドリンクヨーグルト ミルクいも寒天	618.1(524.2) 21.8(20.10) 17.0(14.6) 1.7(1.5)	炊き込み御飯 五目みそ汁 白菜とツナの和え物	330(186.0) 11.7(8.2) 8.2(5.8) 1.8(1.3)
24	土	豆乳 ヨーグルト	カレーうどん	牛乳 かりんとう・あられ ビスケット			340.4(238.3) 13.4(9.4) 6.0(4.2) 2.0(1.4)
26	月	ドリンク ヨーグルト	ごはん スープ(春雨・小松菜) ポークビーンズ カリフラワーのサラダ	牛乳 ジャムサンド	638.1(502.7) 20.2(18.8) 18.5(14.8) 3.1(2.3)	ビビンバ丼 すまし汁(かぶ・かぶ葉) デザート	353.0(247.1) 11.2(7.8) 4.6(3.2) 1.6(1.1)
27	火	ドリンク ヨーグルト	ごはん すまし汁(わかめ・豆腐) 鮭のちゃんちゃん焼き 大根のおかかマヨ和え	ドリンクヨーグルト フルーツの クリーム和え	542.0(475.1) 25.9(24.9) 11.0(10.5) 1.8(1.6)	ごはん みそ汁(切干・白菜) さつま芋と鶏肉の甘辛炒め煮 ほうれん草のごまあえ	353.0(247.1) 11.2(7.8) 4.6(3.2) 1.6(1.1)
28	水	ドリンク ヨーグルト	秋野菜カレーライス スープ(コーン・カリフラワー) 	ドリンクヨーグルト 黒糖きな粉蒸しパン	631.7(531.2) 18.9(18.9) 13.8(12.3) 2.1(1.8)	ごはん みそ汁(大根・豆苗) 柳川風卵とじ チンゲンサイともやしの海苔酢和え	326.5(225.4) 11.7(8.1) 7.2(5.0) 1.8(1.2)
29	木	ドリンク ヨーグルト	ミルクラーメン きゅうりのゆかり和え	牛乳 かりんとう・あられ ビスケット	623.1(524.3) 22.0(20.10) 23.5(19.4) 2.1(1.8)	ごはん みそ汁(京菜・とろろ昆布) おでん風煮物 南瓜のマヨネーズ焼き	384.4(269.1) 13.3(9.3) 9.0(6.3) 2.7(1.9)
30	金	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(麩・わかめ) すき焼き風煮物 スイートポテトサラダ	牛乳 紅茶とりんごの ケーキ	652.9(547.4) 20.3(19.8) 21.2(17.8) 1.8(1.5)	ごはん すまし汁(小松菜・舞茸) 魚のごまみそ焼き かぶの塩昆布あえ	320.0(315.9) 17.0(16.7) 4.6(4.3) 1.2(1.2)

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は、()が3歳未満児で記載してあります。

※20日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。

※ごはんの中には「胚芽押麦・胚芽米・キヌア」が入っています。

※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料等を一切使用していない安全なお菓子を出しています。

