

平成 30 年 11 月分 給食予定献立表

富士わかば保育園

日	主 食	副 食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー タンパク質		日	主 食	副 食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー タンパク質	
					脂質	塩分						(乳・幼児)	(乳・幼児)
1 (木)	ご飯	ちくわチーズ揚げ きゅうり酢の物 豆腐と椎茸すまし汁 ミニカップゼリー	野菜ジュース	牛乳 黒糖蒸しパン	635 23.8 18.2 1.8		19 (月)	ご飯	焼き豆腐五目煮 即席漬け 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 肉まん (乳児カステラ)	606 22.1 14.9 2.2	
2 (金)	めん	焼きそば 肉団子スープ 果物	牛乳	麦茶 おにぎり	666 27.4 17.7 3.9		20 (火)	ご飯	揚げレバー・ケチャップ和え しらす入りおひたし 豆腐スープ くだもの	牛乳	麦茶 ミルク餅	623 18.6 20.7 2.2	
5 (月)	食パン	大豆とウインナーのトマト煮 ポパイスラダ コンソメスープ ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 大学芋	661 23.8 20.5 2.8		21 (水)	めん	ナポリタン コールスローサラダ コンソメスープ ミニカップゼリー	リンゴジュース	牛乳 チーズ蒸しパン	604 15.4 18.1 2.4	
6 (火)	ご飯	鮭のフライタルタルソースかけ フルーツ入り甘酢和え 味噌汁	牛乳	麦茶 ヨーグルト和え ウエハース	610 25.1 16.9 1.5		22 (木)	ふりかけ ご飯	煮込みおでん 青菜の納豆和え 果物	牛乳	牛乳 ポリポリ小魚 ミニカップゼリー	637 37 15.1 3	
7 (水)	わかめ ご飯	キッシュ さつま芋甘煮 白菜スープ 果物	リンゴジュース	牛乳 ホットケーキ	669 23.8 20.2 1.8		24 (土)	食パン	サンドイッチ ブロッコリーおかか和え コーンスープ 果物	牛乳	牛乳 かし	630 23.6 21.8 1.5	
8 (木)	ご飯 (幼・ぞうすい)	鶏のごま風味焼き ナムル 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 豆腐ドーナツ	612 31.4 17.6 1.9		26 (月)	ご飯	魚のバターしょうゆ焼き 五目きんぴら 味噌汁 ミニカップゼリー	牛乳	ぶどうジュース せんべい あたりめ	620 27.1 6.9 2	
9 (金)	ご飯	レンコン入りハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁	牛乳	牛乳 じやが餅	658 26.4 24.7 2.4		27 (火)	ご飯	ひりゅうずのあんかけ 白菜の甘酢和え かきたま汁	飲むヨーグルト	牛乳 ジャムパン	621 24.1 13.2 1.7	
10 (土)	めん	カレーうどん いんげんサラダ 果物	牛乳	牛乳 かし	604 19.8 16.3 2		28 (水)	ご飯	高野豆腐卵とじ かぼちゃチーズ焼き 沢煮椀 果物	牛乳	牛乳 クッキー	617 27.4 20.8 2	
12 (月)	夕焼け ご飯	鮭の塩焼き ごま和え さつま汁 果物	飲むヨーグルト	牛乳 バナナケーキ	685 32.1 17.3 2.9		29 (木)	炊き込みご飯	鶏と大根の煮物 ジャーマンポテト 味噌汁 ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 ミルクロール キャンディチーズ	612 25.2 18.5 2.5	
13 (火)	ご飯 ☆	ハヤシライス 春雨ドレッシングサラダ コンソメスープ	牛乳	麦茶 ヨーグルト ウエハース	621 18.1 15.8 2.3		30 (金)	ご飯 ☆	★誕生会バイキング★ カレーバイキング(チキン・シーフード) フルーツポンチ わかめスープ	野菜ジュース	牛乳 ケーキ	692 20.8 20.6 3.5	
14 (水)	ご飯	麻婆豆腐 拌三糸 わかめスープ	牛乳	牛乳 コーントースト	687 25.5 24.5 3.1	3歳児以上 カロリー(636kcal)たんぱく質(24.7g) 脂肪(18.1g) カルシウム(311g) 鉄(3.5mg) 食物繊維(5.0g) 塩分相当量(2.3mg)							
15 (木)	ご飯	鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ 味噌汁	野菜ジュース	牛乳 かし ミニカップゼリー	610 25.7 20 1.8	3歳児未満 カロリー(531kcal) たんぱく質(20.4g) 脂肪(15.1g) カルシウム(269mg) 鉄(2.9mg) 食物繊維(4.1g) 塩分相当量(1.9g)							
16 (金)	ロール パン ☆	スイートコーンシチュー ベーコンサラダ 果物	牛乳	ジョア せんべい キャンディチーズ	620 24.9 20.9 1.8	都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご承知おきください。 <目標量>エネルギー612kcal たんぱく質15.3~30.5g 脂質13.6~20.4g							
17 (土)	ご飯	親子丢 果物 味噌汁	牛乳	牛乳 かし	654 24.5 12.6 2.2								

主食欄に☆印の付いている日は、箸とコップの他にスプーンも持参して下さい。

