

平成30年10月 献立表

みのりきつずなあさりい

1.2歳児

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1	15 29	月	牛乳	ごはん 豚肉の香味炒め かぼちゃの甘煮 みそ汁(キャベツ・にんじん)	おやつ焼きうどん	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉 かつお節	米 油 砂糖 ゆで うどん	ねぎ たまねぎ ピーマン かぼちゃ キャベツ にんじん	エネルギー: 486kcal タンパク: 22.7g 脂質: 15.1g 炭水化物: 62.2g カルシウム: 255mg
2	16 30	火	牛乳	ごはん さけのおろし煮 根菜のすりごま炒め みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ) なし	りんごゼリー せんべい	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 すりごま 油 せんべい	しょうが だいこん ごぼう にんじん れんこん ほうれん そう たまねぎ なし りんごジュース 粉 かんでん	エネルギー: 483kcal タンパク: 18.1g 脂質: 14.9g 炭水化物: 68.4g カルシウム: 270mg
3	17	水	牛乳	カレーライス 3色マリネ すまし汁(豆腐・にんじん) りんご	スイートパンプキン(豆乳)	牛乳 豚肉(もも) 絹ごし豆腐 豆乳	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん きゅうり パプリカ (黄) りんご かぼ ちゃ	エネルギー: 476kcal タンパク: 17.1g 脂質: 12.3g 炭水化物: 72.8g カルシウム: 263mg
4	18	木	牛乳	食パン 鶏むねのケチャップ炒め こまつなともやしのマヨサラダ 豆乳スープ(かぶ・にんじん)	そばろにぎり	牛乳 鶏むね肉 豆 乳 豚ひき肉 米み そ(淡色辛みそ)	食パン 片栗粉 油 マヨドレ 米 砂糖	こまつな もやし か ぶ にんじん	エネルギー: 506kcal タンパク: 25.1g 脂質: 17.9g 炭水化物: 58.7g カルシウム: 292mg
特別 食	5	金	牛乳	わかめごはん ハンバーグ(豆乳) マカロニサラダ(マヨドレ) みそ汁(キャベツ・コーン) りんご	バナナスコーン	牛乳 豚ひき肉 豆 乳 米みそ(淡色辛 みそ)	米 片栗粉 砂糖 油 マカロニ(グルテ ンフリー) マヨドレ ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン りんご バ ナナ	エネルギー: 528kcal タンパク: 15.8g 脂質: 20.2g 炭水化物: 68.9g カルシウム: 162mg
6	20	土	牛乳	3色そばろ丼 さつまいもの甘煮 ブロッコリーのひじき炒め みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	りんごのコンポート せんべい	牛乳 鶏ひき肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 油 さつまいも 砂糖 せんべい	にんじん ピーマン コーン ブロッコリー ひじき たまねぎ カットわかめ りんご 干しぶどう	エネルギー: 482kcal タンパク: 16.4g 脂質: 13.4g 炭水化物: 73.8g カルシウム: 270mg
9	23	火	牛乳	ごはん 鶏の中華炒め 炒め春雨 中華スープ(にんじん・しめじ)	コーン蒸しパン	牛乳 鶏もも肉 豆 乳	米 砂糖 油 ごま 油 はるさめ ホット ケーキ粉	たまねぎ にんにく チンゲンサイ にん じん しめじ コーン	エネルギー: 500kcal タンパク: 17.4g 脂質: 18.8g 炭水化物: 63g カルシウム: 278mg
10	24	水	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き こまつなの納豆和え みそ汁(玉ねぎ・ごぼう) バナナ	あんドーナツ	牛乳 さけ 納豆 米みそ(淡色辛みそ)	米 ホットケーキ粉 あん 油	こまつな たまねぎ ごぼう バナナ	エネルギー: 502kcal タンパク: 22.2g 脂質: 14.3g 炭水化物: 71.4g カルシウム: 329mg
11	25	木	牛乳	ごはん 肉豆腐 粉ふき芋 みそ汁(だいこん・にんじん) なし	フレンチトースト	牛乳 豚肉(もも) 絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油 じゃ がいも 食パン	たまねぎ にんじん えのきたけ あおの り だいこん なし	エネルギー: 512kcal タンパク: 21.6g 脂質: 15.3g 炭水化物: 70.7g カルシウム: 314mg
12	26	金	牛乳	ミートスパゲッティ キャベツとにんじんの塩昆布和え すまし汁(はくさい・さつまいも)	焼きおにぎり(みそ)	牛乳 鶏ひき肉 米 みそ(淡色辛みそ)	スパゲティ 油 砂 糖 小麦粉 さつま いも 米	たまねぎ にんじん キャベツ 塩昆布 はくさい	エネルギー: 473kcal タンパク: 18.5g 脂質: 12.8g 炭水化物: 68.1g カルシウム: 270mg
13	27	土	牛乳	ごはん 豚となすのみそ炒め ほうれん草とにんじんのツナ和え みそ汁(かぶ・もやし)	ホットケーキ(大豆入り)	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 ホット ケーキ粉	なす にんじん ほ うれんそう かぶ も やし	エネルギー: 480kcal タンパク: 21.7g 脂質: 16.9g 炭水化物: 58.2g カルシウム: 280mg
19		金	牛乳	ごはん 生揚げのみそ炒め チンゲン菜とにんじんのお浸し すまし汁(えのき・さといも) オレンジ	おやつフライドポテト	牛乳 生揚げ ハム 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 さと いも じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ チンゲン サイ えのきたけ オレンジ あおのり	エネルギー: 487kcal タンパク: 18.7g 脂質: 18.9g 炭水化物: 59.2g カルシウム: 409mg
22		月	牛乳	ごはん たらの蒲焼き風 れんこんとブロッコリーのごま和え みそ汁(はくさい・ねぎ)	さつまぎようざ	牛乳 たら 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉 油 ごま さつまいも ぎようざの皮	しょうが れんこん ブロッコリー はくさ い ねぎ	エネルギー: 471kcal タンパク: 18.5g 脂質: 14g 炭水化物: 64.9g カルシウム: 266mg
行事 食	31	水	牛乳	ピラフ クリームシチュー ほうれん草とベーコンのサラダ かき	ハロウィンクッキー	牛乳 鶏もも肉 ベーコン	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂 糖 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん コーン グリンビー ス ほうれんそう かき かぼちゃ	エネルギー: 562kcal タンパク: 15.9g 脂質: 19g 炭水化物: 80.2g カルシウム: 221mg

※材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。