

平成30年11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	カや体温のもとに なる	体の調子を整える	
1	15 29	木	牛乳 とりうどん ちくわのごま炒め バナナ	きつねにぎり	牛乳 鶏もも肉 竹 輪 油揚げ	ゆでうどん 油 す りごま 米 砂糖 さ つまいも	だいこん にんじん ブロッコリー パナ ナ	エネルギー：502kcal タンパク：21.3g 脂質：12.8g 炭水化物：74.4g カルシウム：287mg
2		金	牛乳 ごはん たらの煮つけ れんこんとにんじんの金平 みそ汁(こまつな・玉ねぎ) かき	黒ごまマフィン	牛乳 たら 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油 ホツ ケーキ粉 ごま	しょうが れんこん にんじん こまつな たまねぎ かき	エネルギー：483kcal タンパク：18.3g 脂質：15.1g 炭水化物：67.2g カルシウム：310mg
5	19	月	牛乳 ごはん 鶏の照り焼き ごぼうのハムサラダ みそ汁(玉ねぎ・だいこん)	じゃがいもニョッキ	牛乳 鶏もも肉 ハ ム 米みそ(淡色辛 みそ)	米 砂糖 油 マヨ ドレ じゃがいも 小 麦粉	しょうが ごぼう に んじん コーン た まねぎ だいこん クリームコーン	エネルギー：510kcal タンパク：20.7g 脂質：13.9g 炭水化物：73.4g カルシウム：250mg
6	20	火	牛乳 ごはん さけの南蛮漬け 蒸かしかぼちゃ みそ汁(はくさい・ねぎ) オレンジ	きな粉蒸しパン(豆乳)	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ) きな 粉 豆乳	米 片栗粉 油 砂 糖 ホツケーキ粉	たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ はくさい ねぎ オ レンジ	エネルギー：498kcal タンパク：19.7g 脂質：15g 炭水化物：69.9g カルシウム：296mg
7	21	水	牛乳 ごはん 鶏肉の甘だれ焼き キャベツとパプリカのサラダ みそ汁(かぶ・にんじん) りんご	焼きうどん	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)	米 砂糖 油 ゆで うどん	にんにく キャベツ パプリカ(黄) かぶ にんじん りんご コーン	エネルギー：485kcal タンパク：20.2g 脂質：15.9g 炭水化物：62.8g カルシウム：259mg
8	22	木	牛乳 食パン ポークチャップ ほうれん草のコーン炒め ココロスープ(じゃがいも・にんじん)	じゃこにぎり	牛乳 豚肉(もも) しらす干し	食パン 片栗粉 油 じゃがいも 米 ご ま	たまねぎ にんじん ほうれんそう コー ン	エネルギー：465kcal タンパク：22g 脂質：14.5g 炭水化物：60.8g カルシウム：274mg
9		金	牛乳 遠足(お弁当持参)	さつまいものようかん せんべい	牛乳	さつまいも 砂糖 せんべい	粉かてん	エネルギー：175kcal タンパク：4g 脂質：4.4g 炭水化物：30g カルシウム：133mg
10	24	土	牛乳 ごはん 肉豆腐(ひき肉) 粉ふき芋 みそ汁(かぼちゃ・えのき)	ホットケーキ(にんじん)(豆乳)	牛乳 豚ひき肉 絹 ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 じゃ がいも ホツケー キ粉	たまねぎ にんじん えのきたけ あおの り かぼちゃ	エネルギー：508kcal タンパク：18.8g 脂質：17.1g 炭水化物：67.6g カルシウム：284mg
12	26	月	牛乳 ごはん 鶏のすき煮 チンゲン菜とにんじんのおかか和え みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	スイートポテト(豆乳)	牛乳 鶏もも肉 か つお節 米みそ(淡 色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 さつま いも	はくさい たまねぎ にんじん チンゲン サイ しめじ	エネルギー：477kcal タンパク：17.4g 脂質：14.5g 炭水化物：67.7g カルシウム：287mg
13	27	火	牛乳 ごはん たらの西京焼き ポテトサラダ すまし汁(はくさい・わかめ)	ピザトースト	牛乳 たら 米みそ (淡色辛みそ) ピザ 用チーズ	米 砂糖 じゃがい も マヨドレ 食パン	にんじん きゅうり はくさい カットわか め たまねぎ ピー マン	エネルギー：467kcal タンパク：19.8g 脂質：14.2g 炭水化物：62.9g カルシウム：326mg
14	28	水	牛乳 ビーンズライス キャベツのごま和え みそ汁(もやし・こまつな) みかん	マカロニきな粉	牛乳 豚ひき肉 だ いず 米みそ(淡色 辛みそ) ツナ水煮 缶	米 油 砂糖 小麦 粉 すりごま マカ ロニ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ もやし こまつな みかん	エネルギー：489kcal タンパク：19.6g 脂質：15g 炭水化物：68.7g カルシウム：306mg
特別 食	16	金	牛乳 ゆかりごはん 豚肉のトマト煮 さつまいもサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん) みかん	りんご蒸しパン	牛乳 豚肉(ロース) ツナ水煮缶	米 片栗粉 油 さ つまいも 砂糖	たまねぎ ピーマン トマト にんじん み かん りんご	エネルギー：501kcal タンパク：18.5g 脂質：16g 炭水化物：68.7g カルシウム：255mg
17		土	牛乳 豚丼 ほうれん草ともやしのゆかり和え みそ汁(だいこん・にんじん)	豆乳くずもち風 せんべい	牛乳 豚肉(ロース) 米みそ(淡色辛み そ) 豆乳 きな粉	米 油 片栗粉 砂 糖 せんべい	しょうが ねぎ たま ねぎ ほうれんそう もやし だいこん にんじん	エネルギー：504kcal タンパク：20.7g 脂質：17.7g 炭水化物：63.6g カルシウム：272mg
郷土 料理	30	金	牛乳 ごはん いも煮風 ブロッコリーのコーン炒め すまし汁(玉ねぎ・にんじん) かき	おくずがけ風	牛乳 豚肉(もも) 絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 油揚 げ	米 さといも 油 片 栗粉	にんじん だいこん はくさい ブロッ コリー コーン たま ねぎ かき ごぼう さやいんげん	エネルギー：533kcal タンパク：21g 脂質：14.8g 炭水化物：77.8g カルシウム：294mg

※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。