

献立表

2020年11月

柏みどりこども園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	スタミナ丼 春雨サラダ みそ汁(麩・たまねぎ・油揚げ)	580.3 23.7 16.6 1.6	●さつまいも、米、油、はるさめ、焼ひ、三温糖、片栗粉	●牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、にら、にんにく	牛乳 ふかしさつま芋
04水	ポークカレーライス じゃこサラダ 乳酸菌飲料	659.6 19 19.3 1.9	米、じゃがいも、小麦粉、●三温糖、油、押麦、三温糖	●牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、牛乳、しらす干し、バター	●りんご濃縮果汁、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、●粉かんでん、いちごジャム、にんにく、しょうが	牛乳 りんごゼリーとクラッカー
05木	ごはん 豆腐ハンバーグ ツナサラダ みそ汁(かぼちゃ・玉葱・あさつき)	612.1 22.5 16.5 1.9	米、●米、パン粉、油、三温糖	●牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、あさつき、●わかめ	牛乳 わかめ御飯
06金	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き 厚揚げと青菜の炒め物 すまし汁(麩・えのき・わかめ・ねぎ)	618 26.7 17.7 1.8	米、●小麦粉、●三温糖、●油、油、焼ひ、三温糖	●牛乳、鶏もも肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	●バナナ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、●干しぶどう、カットわかめ	牛乳 バナナレーズンケーキ
09月	鶏のキジ焼き丼 五目豆 すまし汁(大根・えのき・わかめ) ヨーグルト	636.4 24.3 19.9 2.1	米、●小麦粉、●三温糖、●油、三温糖、油、ごま、片栗粉	●牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、大豆水煮缶、ちくわ	にんじん、だいこん、キャベツ、えのきたけ、ひじき、グリーンピース(冷凍)、しょうが、カットわかめ	牛乳 ちんすこう
10火	ごはん さわらの幽庵焼き 肉じゃが みそ汁(麩・玉ねぎ・白菜)	581.2 25.8 15.4 1.8	米、●小麦粉、じゃがいも、しらたき、●三温糖、●油、三温糖、焼ひ、油	●牛乳、さわら、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、●にんじん、はくさい、にんじん、グリーンピース(冷凍)、レモン果汁	牛乳 にんじんケーキ
11水	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き クラッカーサラダ 野菜スープ	557.3 24.4 12.8 2	米、●食パン、三温糖、●グラニュー糖、油	●牛乳、鶏もも肉、●バター	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、コーン(冷凍)	牛乳 シュガートースト
12木	けんちんうどん 野菜の磯和え さつま芋の甘煮 乳酸菌飲料	615.5 22.3 15.1 2.1	うどん、さつまいも、●米、三温糖、●油、ごま油	●牛乳、乳酸菌飲料、鶏もも肉(皮付き)、●鶏ひき肉、油揚げ	キャベツ、だいこん、こまつな、にんじん、ごぼう、●にんじん、あさつき、●ピーマン、●ねぎ、●干ししいたけ、あおのり	牛乳 五目チャーハン
13金	ごはん 手作りコロッケ ベジタブルソテー みそ汁(大根・わかめ・あさつき) つぶつぶみかんゼリー	584 19.2 15 1.6	米、じゃがいも、●焼ひ、小麦粉、パン粉、●黒砂糖、油、三温糖	●牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ホイップクリーム	キャベツ、オレンジ濃縮果汁、みかん缶、だいこん、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あさつき、粉かんでん、カットわかめ	牛乳 お麩のラスク
16月	ブルコギ丼 キャベツとツナのサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	629.2 29.1 18.5 1.4	米、●ホットケーキ粉、ワンタンの皮、●油、ごま油、ごま、三温糖、油	●牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン、しめじ、きゅうり、にんじん、にら、えのきたけ、にんにく	牛乳 ホットケーキ
17火	ごはん さばの照り焼き 大根と豚肉の煮物 みそ汁(豆腐・こまつな・油揚げ)	627.1 29.9 20.4 2.3	米、●米、三温糖、●油、●三温糖	●牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、●ツナ味付缶	だいこん、にんじん、こまつな、●にんじん、グリーンピース(冷凍)、●ひじき、しょうが、干ししいたけ、●あさつき	牛乳 ひじきごはん
18水	わかめごはん 鶏肉のマーマレード焼き さつまいものきんぴら みそ汁(キャベツ・えのき・油揚げ)	598.1 25.6 12.8 2.1	米、さつまいも(皮付)、●強力粉、しらたき、●三温糖、●油、油、三温糖	●牛乳、鶏もも肉、●ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、キャベツ、えのきたけ、マーマレード、ピーマン、●コーン缶、にんにく、わかめ	牛乳 コーンパン
19木	マーボー豆腐丼 パリパリ中華サラダ 中華スープ 乳酸菌飲料	580.4 18.4 16.6 1.7	●じゃがいも、米、●油、ぎょうざの皮、油、ごま、片栗粉、ごま油、三温糖	●牛乳、乳酸菌飲料、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	たまねぎ、ねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、干ししいたけ、にんにく、しょうが	牛乳 フライドポテト
20金	ごはん つくねのきのこあんかけ 青菜とコーンの炒め物 みそ汁(麩・たまねぎ・あさつき)	594.6 22.8 19.2 1.6	米、●小麦粉、●三温糖、●油、パン粉、●片栗粉、油、焼ひ、三温糖、●黒ごま、片栗粉	●牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、もやし、こまつな、しめじ、えのきたけ、にんじん、コーン(冷凍)、あさつき	牛乳 こまクッキー
24火	ごはん 豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ みそ汁(だいこん・油揚げ・あさつき)	607.5 25 19.5 1.9	米、●小麦粉、●油、●三温糖、マヨネーズ、油、三温糖	●牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、●いちごジャム、あさつき、しょうが	牛乳 いちご蒸しパン
25水	ごはん カレーのごまみそ焼き 粉ふき芋 すまし汁(豆腐・えのき・あさつき)	578.5 28.9 12.2 2.4	米、じゃがいも、●食パン、すりごま、三温糖	●牛乳、かれい、木綿豆腐、●とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、●ウインナーソーセージ	コーン(冷凍)、えのきたけ、●たまねぎ、●ピーマン、あさつき、あおのり	牛乳 ピザトースト
26木	五目あんかけ焼きそば 野菜のゴマ酢和え わかめスープ ヨーグルト	632.3 29.9 16.5 2.5	焼きそばめん、●米、ごま油、片栗粉、三温糖、すりごま、ごま、油	●牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)	もやし、にんじん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、チンゲンサイ、●にんじん、●たまねぎ、しめじ、えのきたけ、あさつき、●コーン(冷凍)、●グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、しょうが	牛乳 カラフルピラフ
27金	ごはん 和風ミートローフ ツナとマカロニの炒め物 みそ汁(キャベツ・油揚げ・わかめ)	599.4 21.7 18.6 2	米、●三温糖、マカロニ、パン粉、油、三温糖	●牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ	●ぶどう濃縮果汁、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、●粉かんでん、ひじき、カットわかめ	牛乳 ぶどうゼリーとクラッカー
30月	ごはん 鶏肉の磯辺焼き チンゲン菜のしらす和え さつま汁	615.6 22.4 19.7 1.8	米、●小麦粉、さつまいも、●油、●三温糖、板こんにゃく、三温糖	●牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	もやし、にんじん、チンゲンサイ、●りんご、コーン(冷凍)、ごぼう、しょうが、あおのり、干ししいたけ	牛乳 りんごケーキ

※仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。