



11月 献立表



平成30年

鼻高こども園

日曜	献立名			あか			きいろ			みどり			その他		栄養価	
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	その他	乳児	幼児	
1 木	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・ごぼう・ネギ) 鶏つくね照り焼き 白菜とわかめの甘酢和え オレンジ 麦茶	ほうれん草の甘食 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 練乳 牛乳	米 パン粉 片栗粉 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ひじき 白豆 きゅうり わかめ オレンジ ほうれん草	水 塩 だし醤油 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー	24kcal : 479kcal たんぱく質 : 17.3g 脂質 : 11.3g 糖質 : 224mg 食塩相当量 : 1.3g	24kcal : 592kcal たんぱく質 : 22.1g 脂質 : 15.3g 糖質 : 305mg 食塩相当量 : 1.6g							
2 金	ウエハース 麦茶	雑穀ご飯(きび・あわ・黒米) 味噌汁(ほうれん草・しめじ・切干大根) 豚肉のすき焼き風煮 さつま芋サラダ 柿 麦茶	マカロニ入り野菜チャウ ダー 麦茶	味噌 豚肉 焼き豆腐 チーズ 牛乳 鶏肉	米 きび あわ 黒米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉 マカロニ ウエハース	昆布 干しいたけ ほうれん草 しめじ 切干大根 白豆 しらす 玉ねぎ きゅうり レーズン かき キャベツ 人参 パセリ	水 だし醤油 みりん 麦茶 チキンスープの素 塩	24kcal : 542kcal たんぱく質 : 17.7g 脂質 : 18.4g 糖質 : 312mg 食塩相当量 : 1.4g	24kcal : 648kcal たんぱく質 : 21.4g 脂質 : 15.5g 糖質 : 263mg 食塩相当量 : 1.8g							
5 月	小魚 麦茶	麦ご飯 ツナカレー ごぼうサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	肉まん風カップ蒸しパン 麦茶	ツナ ヨーグルト 豚肉 煮干し	米 押し麦 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 ごぼう キャベツ コーン りんごソース には 干しいたけ	水 カレールウ こいちしようゆ 麦茶 塩 ベーキングパウダー	24kcal : 485kcal たんぱく質 : 14g 脂質 : 11.3g 糖質 : 237mg 食塩相当量 : 1.9g	24kcal : 596kcal たんぱく質 : 13.8g 脂質 : 14g 糖質 : 156mg 食塩相当量 : 2.1g							
6 火	蒸しじゃが 芋 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜・切干大根) 肉団子のケチャップ煮 しらすともやしの和え物 チーズ 麦茶	オレンジゼリー せんべい 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 しらす チーズ クリーム	米 パン粉 砂糖 片栗粉 せんべい じゃが芋	昆布 干しいたけ キャベツ チンゲン菜 切干大根 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 オレンジジュース アガー	水 塩 だし醤油 トマトケチャップ みりん こいちしようゆ 麦茶	24kcal : 498kcal たんぱく質 : 18.8g 脂質 : 14.8g 糖質 : 168mg 食塩相当量 : 2g	24kcal : 567kcal たんぱく質 : 18.4g 脂質 : 18g 糖質 : 188mg 食塩相当量 : 2.3g							
7 水	蒸しかぼ ちや 麦茶	【立冬】至乎こ取(至乎油揚げ)人参・さやいんげん すまし汁(大根・しめじ・ネギ) 赤魚のみりん焼き キャベツの塩昆布和え りんご 麦茶	クッキー 牛乳	油揚げ 赤魚 牛乳	米 里芋 砂糖 クッキー	人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ 大根 しめじ 長ねぎ しょうが 小松菜 キャベツ 塩昆布 りんご 南瓜	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 塩 麦茶	24kcal : 474kcal たんぱく質 : 17.6g 脂質 : 13.6g 糖質 : 224mg 食塩相当量 : 1.1g	24kcal : 593kcal たんぱく質 : 22.4g 脂質 : 18g 糖質 : 309mg 食塩相当量 : 1.5g							
8 木	バナナ 麦茶	三色そばろ井(豚ひき肉・卵・ほうれん草) 味噌汁(豆腐・なめこ・ネギ) ポテトサラダ グレープフルーツ 麦茶	シュークリーム 麦茶	豚肉 鶏卵 味噌 木綿豆腐 ロースハム クリーム	米 砂糖 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ シュー	しょうが ほうれん草 昆布 キャベツ フロccoli コーン きゅうり 人参 グレープフルーツ バナナ	水 だし醤油 こいちしようゆ 麦茶	24kcal : 496kcal たんぱく質 : 15.3g 脂質 : 18.8g 糖質 : 65mg 食塩相当量 : 1g	24kcal : 581kcal たんぱく質 : 23.6g 脂質 : 77mg 糖質 : 309mg 食塩相当量 : 1.3g							
9 金	せんべい 麦茶	ご飯 わかめスープ(白菜・コーン) 和風ロースチキン 春雨野菜炒め オレンジ 麦茶	鬼まんじゅう(さつま芋の 蒸しまんじゅう) 小魚 牛乳	鶏肉 煮干し 牛乳	米 ごま 春雨 ごま油 砂糖 さつま芋 薄力粉 せんべい	白菜 コーン わかめ しょうが にんにく 玉ねぎ ビーマン 人参 干しいたけ オレンジ	水 チキンスープの素 だし醤油 みりん こいちしようゆ 麦茶	24kcal : 549kcal たんぱく質 : 19.4g 脂質 : 13.9g 糖質 : 294mg 食塩相当量 : 1.7g	24kcal : 651kcal たんぱく質 : 24.3g 脂質 : 17.1g 糖質 : 402mg 食塩相当量 : 1.8g							
10 土	大根煮 麦茶	味噌うどん(豚小間・油揚げ・白菜・人参・ネギ) さつま芋のかき揚げ チーズ 麦茶		豚肉 油揚げ 味噌 干しえび チーズ	うどん さつま芋 薄力粉 片栗粉 油 砂糖	白菜 人参 万能ねぎ 昆布 干しいたけ 玉ねぎ 大根	水 料理酒 みりん 塩 麦茶 こいちしようゆ	24kcal : 307kcal たんぱく質 : 11g 脂質 : 9.7g 糖質 : 239mg 食塩相当量 : 1.3g	24kcal : 369kcal たんぱく質 : 13.1g 脂質 : 11.6g 糖質 : 277mg 食塩相当量 : 1.5g							
12 月	ポン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・えのき・高野豆腐) 筑前煮 小松菜の炒り玉子と和え バナナ 麦茶	和風春巻きパイ 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 あずき 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 春巻きの皮 片栗粉 ポン菓子	昆布 干しいたけ 白菜 えのき草 大根 ごぼう 人参 小松菜 キャベツ バナナ	水 だし醤油 みりん こいちしようゆ 麦茶	24kcal : 499kcal たんぱく質 : 17.9g 脂質 : 12.5g 糖質 : 256mg 食塩相当量 : 1g	24kcal : 616kcal たんぱく質 : 22.7g 脂質 : 16.5g 糖質 : 352mg 食塩相当量 : 1.5g							
13 火	人参煮 麦茶	ご飯 中華スープ(玉ねぎ・チンゲン菜・ワカメ) マーボー豆腐 ナムル りんご 麦茶	鉄分クッキー 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 鶏卵	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ チンゲン菜 わかめ 長ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれん草 人参 切干大根 りんご ひじき	水 チキンスープの素 こいちしようゆ トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー	24kcal : 467kcal たんぱく質 : 13.1g 脂質 : 15.4g 糖質 : 163mg 食塩相当量 : 1g	24kcal : 551kcal たんぱく質 : 15.7g 脂質 : 19.1g 糖質 : 192mg 食塩相当量 : 1.3g							
14 水	せんべい 麦茶	野菜パン(かぼちゃ・トマト) コンソメスープ(小松菜・じゃが芋・人参) マカロニグラタン トマトドレッシング和え オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ	野菜パン じゃが芋 マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 米 せんべい	小松菜 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ フロccoli コーン オレンジ ゆかり	水 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング 麦茶	24kcal : 497kcal たんぱく質 : 13.5g 脂質 : 12.9g 糖質 : 149mg 食塩相当量 : 1.7g	24kcal : 591kcal たんぱく質 : 16.8g 脂質 : 15.1g 糖質 : 191mg 食塩相当量 : 1.8g							
15 木	バナナ 麦茶	【七五三祝い】赤飯 お吸い物(大根・わかめ・ネギ) 鮭の味噌マヨ焼き なめたけ和え フルーゼゼリー 麦茶	こずくまんじゅう 牛乳	さざげ かつお節 鮭 味噌 牛乳	米 もち米 ごま ノンエッグマヨネーズ 砂糖 黒糖まんじゅう	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 長ねぎ 白菜 人参 なめこ ほうれん草 りんごジュース アガー 黄桃缶 バイン缶 バナナ	水 塩 だし醤油 みりん 麦茶	24kcal : 566kcal たんぱく質 : 20.4g 脂質 : 18g 糖質 : 224mg 食塩相当量 : 1.5g	24kcal : 691kcal たんぱく質 : 25.9g 脂質 : 307mg 糖質 : 307mg 食塩相当量 : 1.7g							
16 金	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(きゃべつ・しめじ・ネギ) ハンバーグ かぼちゃサラダ りんご 麦茶	杏仁豆腐 ウエハース 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳 煮干し	米 パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 万能ねぎ 玉ねぎ 南瓜 きゅうり レーズン りんご アガー 黄桃缶	水 塩 だし醤油 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶	24kcal : 527kcal たんぱく質 : 18.2g 脂質 : 14.2g 糖質 : 318mg 食塩相当量 : 1.1g	24kcal : 607kcal たんぱく質 : 18.2g 脂質 : 17.2g 糖質 : 229mg 食塩相当量 : 1.2g							
17 土	クラッカー 麦茶	中華あんかけご飯(豚小間・白菜・ チンゲン菜・人参) もやしと小松菜の中華和え チーズ 麦茶		鶏肉 チーズ	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま クラッカー	白菜 チンゲン菜 人参 もやし 小松菜	水 チキンスープの素 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶	24kcal : 341kcal たんぱく質 : 11.5g 脂質 : 11g 糖質 : 145mg 食塩相当量 : 1.2g	24kcal : 396kcal たんぱく質 : 13.6g 脂質 : 12.6g 糖質 : 162mg 食塩相当量 : 1.3g							
19 月	大根煮 麦茶	【誕生口云】わかめこ取 オニオンスープ(コーン・パセリ) 鶏肉の唐揚げ プロccoliりとさつま芋のサラダ 柿 ヤクルト 麦茶	ロールケーキ(紅茶) 麦茶	鶏肉 鶏卵 牛乳 クリーム	米 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 ヤクルト 薄力粉 無塩バター	炊き込みわかめ 玉ねぎ コーン パセリ しょうが プロccoli 人参 かき 大根	水 チキンスープの素 塩 料理酒 穀物酢 麦茶 こらちや	24kcal : 458kcal たんぱく質 : 13.8g 脂質 : 15.7g 糖質 : 57mg 食塩相当量 : 1.4g	24kcal : 566kcal たんぱく質 : 16.9g 脂質 : 19.4g 糖質 : 62mg 食塩相当量 : 1.5g							
20 火	蒸しじゃが 芋 麦茶	玄米入りご飯 すまし汁(ほうれん草・えのき・ネギ) まぐろフライ キャベツのごまサラダ オレンジ 麦茶	小松菜パンケーキ 牛乳	まぐろフライ 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 砂糖 ごま 薄力粉 薄力粉 じゃが芋	昆布 干しいたけ ほうれん草 えのき草 長ねぎ キャベツ きゅうり 人参 オレンジ 小松菜	水 こいちしようゆ トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー	24kcal : 473kcal たんぱく質 : 19.7g 脂質 : 9.8g 糖質 : 214mg 食塩相当量 : 1.4g	24kcal : 576kcal たんぱく質 : 24.8g 脂質 : 13.5g 糖質 : 301mg 食塩相当量 : 1.8g							
21 水	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・玉ねぎ・麩) チーズとひじきの玉子焼き 納豆和え バナナ 麦茶	きな粉ドーナツ ジョア	味噌 鶏卵 チーズ 納豆 絹ごし豆腐 きな粉 ジョア	米 小切粒 砂糖 薄力粉 無塩バター 油	昆布 干しいたけ 大根 玉ねぎ ひじき 人参 万能ねぎ 白菜 ほうれん草 バナナ	水 塩 だし醤油 こいちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー	24kcal : 565kcal たんぱく質 : 21.6g 脂質 : 13.9g 糖質 : 369mg 食塩相当量 : 1.2g	24kcal : 656kcal たんぱく質 : 24.8g 脂質 : 17.2g 糖質 : 394mg 食塩相当量 : 1.4g							
22 木	ポン菓子 麦茶	【小雪】まいたけご飯(人参・油揚げ) すまし汁(豆腐・小松菜切干大根) さばの味噌煮 プロccoliりとしめじの和え物 グレープフルーツ 麦茶	マシュマロおこし 小魚 牛乳	油揚げ 木綿豆腐 さば 味噌 煮干し 牛乳	米 砂糖 ごま コンフレーク 無塩バター マシュマロ ポン菓子	まいたけ 人参 昆布 干しいたけ 小松菜 切干大根 しょうが プロccoli しめじ グレープフルーツ	水 だし醤油 料理酒 塩 塩 塩 塩 みりん 麦茶	24kcal : 544kcal たんぱく質 : 24.2g 脂質 : 17.4g 糖質 : 338mg 食塩相当量 : 1.6g	24kcal : 692kcal たんぱく質 : 31.1g 脂質 : 23g 糖質 : 456mg 食塩相当量 : 2g							
24 土	チーズ 麦茶	焼き鶏井(さやいんげん) 高野豆腐と大根の煮物 オレンジ 麦茶		鶏肉 高野豆腐 チーズ	米	さやいんげん 焼きのり 大根 人参 しめじ グリンピース オレンジ	水 だし醤油 みりん こいちしようゆ 麦茶	24kcal : 350kcal たんぱく質 : 15.4g 脂質 : 10.1g 糖質 : 116mg 食塩相当量 : 0.8g	24kcal : 400kcal たんぱく質 : 16.4g 脂質 : 9.4g 糖質 : 70mg 食塩相当量 : 0.7g							
26 月	蒸しかぼ ちや 麦茶	わかめうどん(油揚げ・人参・ネギ) えびの天ぷら 麩と玉子の炒め物 りんご 麦茶	そぼろおにぎり 麦茶	油揚げ えび 鶏卵 かつお節 豚肉	うどん 薄力粉 片栗粉 油 車麩 米 砂糖	わかめ 人参 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン りんご しょうが 南瓜	だし醤油 こいちしようゆ 塩 水 料理酒 みりん 麦茶	24kcal : 503kcal たんぱく質 : 17.7g 脂質 : 9.7g 糖質 : 71mg 食塩相当量 : 1.4g	24kcal : 609kcal たんぱく質 : 21.2g 脂質 : 12.2g 糖質 : 83mg 食塩相当量 : 1.6g							
27 火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(きゃべつ・しめじ・麩) 和風タンドリーチキン 白菜の和え物 バナナ 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	味噌 鶏肉 絹ごし豆腐 かつお節 牛乳 スキムミルク	米 小切粒 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 玉ねぎ 白菜 小松菜 人参 バナナ 南瓜 大根	水 カレー粉 塩 だし醤油 麦茶 こいちしようゆ	24kcal : 516kcal たんぱく質 : 18.8g 脂質 : 15.4g 糖質 : 256mg 食塩相当量 : 1.1g	24kcal : 623kcal たんぱく質 : 22.2g 脂質 : 20.7g 糖質 : 290mg 食塩相当量 : 1.3g							
28 水	小魚 麦茶	雑穀ご飯(きび・あわ・黒米) 根菜汁(大根・里芋・人参・ごぼう・ネギ) かわいいのねぎ味噌焼き 切干大根のサラダ チーズ 麦茶	スパゲティナーポリタン (ウインナー・玉ねぎ・ ピーマン・コーン) 麦茶	かわいい 味噌 チーズ ウインナー 煮干し	米 きび あわ 黒米 里芋 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ スパゲティ	昆布 干しいたけ 大根 人参 キャベツ 万能ねぎ 長ねぎ 切干大根 ほうれん草 玉ねぎ ビーマン コーン	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素	24kcal : 467kcal たんぱく質 : 22.1g 脂質 : 9.8g 糖質 : 264mg 食塩相当量 : 1.8g	24kcal : 552kcal たんぱく質 : 23g 脂質 : 11.6g 糖質 : 172mg 食塩相当量 : 2.1g							
29 木	せんべい 麦茶	ご飯 ポークカレー 人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり コーン オレンジ	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶 塩 ベーキングパウダー ココア	24kcal : 546kcal たんぱく質 : 13.5g 脂質 : 16.1g 糖質 : 185mg 食塩相当量 : 1.9g	24kcal : 685kcal たんぱく質 : 17.8g 脂質 : 19.9g 糖質 : 264mg 食塩相当量 : 2.2g							
30 金	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(厚揚げ・小松菜・ネギ・さつま芋) ツナ入り玉子焼き 野菜のおかか和え グレープフルーツ 麦茶	フルーツヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 油揚げ 鶏卵 ツナ しらす かつお節 ヨーグルト スキムミルク	米 さつま芋 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ パセリ 白菜 チンゲン菜 人参 グレープフルーツ パン缶 りんご	水 塩 だし醤油 こいちしようゆ 麦茶	24kcal : 449kcal たんぱく質 : 18g 脂質 : 9.4g 糖質 : 355mg 食塩相当量 : 1.6g	24kcal : 521kcal たんぱく質 : 22.3g 脂質 : 11.7g 糖質 : 409mg 食塩相当量 : 1.9g							

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳児	目標量	475	16.6	13.7	225
平均量	483	17.1	13.3	218	1.4
幼児	目標量	585	20.5	16.9	270
平均量	580	20.5	16.5	246	1.6