



平成 27 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		日	主食	副食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー	
					たんぱく質	脂質 塩分						たんぱく質	脂質 塩分
	(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)				(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)		
2 (月)	夕焼け ご飯	サバの味噌煮 三色お浸し 果物 けんちん汁	牛乳	麦茶 ヨーグルト ウエハース	625 24.3 13.3 1.7		19 (木)	ご飯	他人井 うずら豆の煮物 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 スイートポテト	676 20.9 19.1 2	
4 (水)	ご飯	ビビンバ さつま芋の甘煮 わかめスープ	リンゴジュース	牛乳 豆腐ドーナツ	616 23.4 15.3 1.9		20 (金)	炊き込 みご飯	高野豆腐の卵とじ 南瓜のチーズ焼き 味噌汁	飲むヨーグルト	麦茶 プリン かし	612 27.5 20.3 2.7	
5 (木)	うどん	納豆天ぷら盛り合わせ もやしサラダ 果物	牛乳	牛乳 ジャムサンド	614 27.6 19.9 2.3		21 (土)	めん	ラーメン 野菜炒め 果物	牛乳	牛乳 かし	625 24.6 13.1 2.8	
6 (金)	ご飯	キッシュ 大根のべっこう煮 果物 えのきと白菜のスープ	牛乳	麦茶 みたらし団子	625 22.7 12.6 1.6		24 (火)	ご飯	皮なしシュウマイ 柿なます 中華コーンスープ	牛乳	ジョア せんべい ミニカップゼリー	645 27.8 20.1 2.2	
7 (土)	ご飯	親子丼 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 かし	619 23.6 12.7 2.1		25 (水)	ご飯	魚のホイル焼き 切干大根煮物 味噌汁	野菜ジュース	牛乳 肉まん (幼児はカステラ)	605 25.3 14.7 1.9	
9 (月)	ご飯	麻婆豆腐 春雨の中華風サラダ 果物 キノコのスープ	牛乳	牛乳 ふかし芋	641 26.6 23.9 2.1		26 (木)	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) ヨーグルトサラダ 野菜スープ	牛乳	牛乳 ケーキ	681 20.1 23.9 2.5	
10 (火)	めん	焼きそば 肉団子スープ 果物	野菜ジュース	牛乳 スコーン	622 28 18.8 1.8		27 (金)	ご飯	豚肉の味噌焼き 五目入り豆腐 果物 味噌汁	牛乳	牛乳 ぽりぽり小魚 チーズ	656 36 23.2 2.9	
11 (水)	ご飯	鮭のバターしょうゆ焼き ブロッコリーマヨ焼き 味噌汁	牛乳	牛乳 大豆と煮干しの 揚げ煮	606 27.9 13.8 1.8		28 (土)	パン	サンドイッチ(卵・ジャム) コーンスープ 果物 ブロッコリーおかか和え	牛乳	牛乳 かし	644 23 28.2 1.5	
12 (木)	ロールパン ☆	クリームシチュー コールスローサラダ 果物	牛乳	麦茶 おにぎり	607 22.6 11.8 3.9		30 (月)	めん	ミートソーススパゲティ ベーコンサラダ コンソメスープ	リンゴジュース	麦茶 お好み焼き	614 14.1 11.2 2.6	
13 (金)	ご飯	れんこん入りハンバーグ ポテトサラダ ミニカップゼリー コンソメスープ	牛乳	スポロン せんべい あたりめ	656 24.6 19.9 1.6		3歳児以上 カロリー(628kcal) たんぱく質(24.6g) 脂肪(17.5g) カルシウム(280g) 鉄(3.5mg) 食物繊維(5.3g) 塩分相当量(2.3mg) 3歳児未満 カロリー(532Kcal) たんぱく質(20.3g) 脂肪(14.6g) カルシウム(241mg) 鉄(2.9mg) 食物繊維(4.3g) 塩分相当量(1.8g)						
14 (土)	めん	カレーうどん ほうれん草とベーコンのソテー 果物	牛乳	牛乳 かし	603 21.7 17.8 2.2		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脂肪13.6~20.4g						
16 (月)	ご飯 ☆	ハヤシライス リンゴサラダ コンソメスープ	リンゴジュース	麦茶 ヨーグルト和え ウエハース	624 16.2 17.8 2.4		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。						
17 (火)	さつま芋 ご飯	煮込みおでん キャベツと鶏のごま酢和え 味噌汁	牛乳	牛乳 クッキー	617 32 18.8 3.9								
18 (水)	ご飯	八宝菜 きんぴらごぼう 果物 中華卵スープ	牛乳	牛乳 中華蒸しパン	621 25.6 12.5 1.6								

