



平成 28 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	
					タンパク質	脂質 塩分						タンパク質	脂質 塩分
	(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)				(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)		
1 (火)	ご飯	大豆とウインナーのトマト煮 ポパイサラダ かぶとコーンのスープ	牛乳	麦茶 白玉団子	667 21.1 25.6 2.8		18 (金)	ご飯	ビビンバ さつま芋甘煮 中華スープ 果物	野菜ジュース	牛乳 ドーナツ	652 25 16.6 2	
2 (水)	ご飯	マーボー豆腐 拌三糸 わかめスープ ミニカップゼリー	リンゴジュース	牛乳 じゃが餅	612 24.2 18.7 2.7		19 (土)	ご飯	鶏の照り焼き丼 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 かし	623 20.2 12.3 2	
4 (金)	ふりかけ ご飯	豚大根べっこう煮 ブロッコリーマヨ焼き えのきと白菜のスープ	牛乳	麦茶 プリン かし	609 20.7 16.5 3.4		21 (月)	ご飯	豚肉キャベツ味噌炒め ポテトベーコン炒め 味噌汁 果物	牛乳	スポロン せんべい ミニカップゼリー	609 25.1 9.1 2.4	
5 (土)	めん	カレーうどん ブロッコリーおかか和え 果物	牛乳	牛乳 かし	612 23.6 12.6 2.1		22 (火)	ご飯	親子煮 わかめ浸し 味噌汁 果物	飲むヨーグルト	牛乳 かにぱん ビスケット	632 23.3 16.3 2	
7 (月)	ご飯	レンコン入りハンバーグ かぼちゃサラダ 白菜ミルクスープ	牛乳	麦茶 ヨーグルト和え ウエハース	662 27.2 18 1.6		24 (木)	夕焼け ご飯	煮込みおでん キャベツとカニかまのごま酢和え 果物	牛乳	牛乳 バナナケーキ	635 29.4 13.6 2.4	
8 (火)	ご飯	マーマレードチキン ごぼうサラダ かきたまスープ 果物	飲むヨーグルト	牛乳 大学芋	678 30.7 18.7 1.6		25 (金)	ご飯 ☆	ひき肉カレー カリカリベーコンサラダ コンソメスープ	牛乳	牛乳 じゃこトースト	611 19.9 20.7 1.7	
9 (水)	炊き込み みご飯	魚の和風ホイル焼き ごま和え 味噌汁 ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 カレー蒸しパン	632 39.8 15.8 2		26 (土)	めん	きつねうどん 青菜のソテー 果物	牛乳	牛乳 かし	620 21.5 13.2 1.5	
10 (木)	めん	焼きそば 肉団子スープ 果物	牛乳	麦茶 おにぎり	609 26.6 8.9 3.8		28 (月)	わかめ ご飯	サバの塩焼き 切干大根炒め煮 味噌汁 ミニカップゼリー	牛乳	麦茶 ヨーグルト ウエハース	608 34.6 15 3.1	
11 (金)	ご飯	高野豆腐卵とじ カボチャチーズ焼き 沢煮椀 果物	野菜ジュース	牛乳 ホットケーキ	670 29.4 21 1.7		29 (火)	食パン	★誕生会★ サンドイッチ 鶏のから揚げ いかくんサラダ コーンスープ ミニカップゼリー	リンゴジュース	牛乳 ケーキ	649 26.9 28.1 1.8	
12 (土)	ご飯 ☆	ハヤシライス コンソメスープ 果物	牛乳	牛乳 かし	612 17.8 17 2.2		30 (水)	ご飯	焼き豆腐五目煮 もやしサラダ 味噌汁 果物	牛乳	ジョア あたりめ チーズ	620 24.6 10.9 2.1	
14 (月)	ロール パン ☆	クリームシチュー 温野菜のサラダ 果物	牛乳	ジョア ポリポリ小魚 チーズ	632 23.3 16.3 2	3歳児以上 カロリー(637kcal)たんぱく質(25.5g) 脂肪(16.7g) カルシウム(314g) 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(536Kcal) たんぱく質(21.3g) 脂肪(14.3g) カルシウム(283mg) 鉄(2.9mg) 食物繊維(4.3g) 塩分相当量(1.9g)							
15 (火)	ご飯	魚のフライ スパゲティサラダ 味噌汁 果物	牛乳	麦茶 ミルク餅	634 25.6 15.4 1.3	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脂質13.6~20.4g							
16 (水)	ふりかけ ご飯	キッシュ 肉じゃが 味噌汁 ミニカップゼリー	リンゴジュース	牛乳 クッキー	686 27.8 24.7 3	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 (木)	めん	ミートソース コールスローサラダ 卵スープ	牛乳	麦茶 お好み焼き	661 20 14.8 3.3								

