11月 給食献立表

平成27年

志免さくら保育園

日	曜	昼　食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
2	月	玄米ごはん 魚のゴマ味噌焼き 焼きビーフン　味噌汁	チーズ ピースおにぎり	プロセスチーズ・さわら・淡色辛みそ 焼き竹輪・木綿豆腐・油揚げ・甘みそ 煮干し	陸稲・車糖・ごま・ビーフン・サラダ油	キャベツ・にんじん・きくらげ・カットわかめ 根深ねぎ・グリンピース	518kcal 20.6g
3	火	玄米ごはん 厚揚げと白菜の中華煮 納豆和え　味噌汁	お子様せんべい おかかおにぎり	厚揚げ・糸引き納豆・油揚げ・甘みそ 煮干し・かつお節	赤ちゃんせんべい・陸稲・サラダ油 車糖・かたくり粉・ごま油	はくさい・にんじん・きくらげ・たけのこ さやいんげん・えのきたけ・きゅうり 焼きのり・大根・たまねぎ・根深ねぎ	502kcal 18.4g
4	水	玄米ごはん　きつねうどん 小松菜のツナ和え フルーツ(バナナ)	クラッカー ひじきおにぎり	油揚げ・かつお節・ツナ缶	ｵｲﾙｽﾌﾟﾚｰｸﾗｯｶｰ・陸稲・干しうどん 車糖	カットわかめ・根深ねぎ・こまつな・にんじん りょくとうもやし・バナナ・ほしひじき	492kcal 20.3g
5	木	玄米ごはん　ポークビーンズ 春雨のごまサラダ　味噌汁	チーズ チーズパン	プロセスチーズ・ツナ缶・だいず 焼き竹輪・油揚げ・甘みそ・煮干し 調製豆乳	陸稲・じゃがいも・普通はるさめ マヨネーズ・ごま・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・きゅうり ぶなしめじ・根深ねぎ	494kcal 19.0g
6	金	玄米ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 白菜の中華和え　味噌汁	お子様せんべい 芋おにぎり	しろさけ・焼き竹輪・油揚げ・甘みそ 煮干し	赤ちゃんせんべい・陸稲・マヨネーズ ごま・車糖・ごま油・さつまいも	たまねぎ・あおのり・はくさい・きゅうり にんじん・西洋かぼちゃ・根深ねぎ	348kcal 14.3g
7	土	玄米ごはん 高野豆腐と野菜の炊き合わせ シーチキンサラダ　さつま汁	クラッカー 梅しらすおにぎり	高野豆腐・かつお節・ツナ缶・油揚げ 甘みそ・煮干し・しらす干し	ｵｲﾙｽﾌﾟﾚｰｸﾗｯｶｰ・陸稲・車糖 マヨネーズ・さつまいも	大根・にんじん・ごぼう・さやいんげん きゅうり・キャベツ・たまねぎ・根深ねぎ 梅干し	401kcal 12.2g
9	月	玄米ごはん 赤魚のカレー風味焼き スパゲティサラダ　味噌汁	チーズ きなこおにぎり	プロセスチーズ・あかうお・ツナ缶 油揚げ・甘みそ・煮干し・きな粉	陸稲・ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・マヨネーズ 焼きふ・車糖	キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ 根深ねぎ	513kcal 19.9g
10	火	玄米ごはん 厚揚げのきのこソース パンプキンサラダ　味噌汁	お子様せんべい かぼちゃ蒸しパン	厚揚げ・油揚げ・甘みそ・煮干し 調製豆乳	赤ちゃんせんべい・陸稲・ごま油 車糖・かたくり粉・マヨネーズ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	えのきたけ・ぶなしめじ・にんじん さやいんげん・西洋かぼちゃ・きゅうり 干しぶどう・キャベツ・たまねぎ・根深ねぎ	518kcal 19.2g
12	木	玄米ごはん　五目煮 小松菜の梅肉和え 味噌汁	チーズ にんじんおにぎり	プロセスチーズ・だいず・厚揚げ 油揚げ・甘みそ・煮干し	陸稲・車糖・ごま	にんじん・大根・さやいんげん みついし昆布・ほうれんそう・えのきたけ 焼きのり・梅干し・カットわかめ・たまねぎ 根深ねぎ	502kcal 19.3g
13	金	玄米ごはん　さわらの味噌煮 南瓜のおかか煮　味噌汁	お子様せんべい ごま塩おにぎり	さわら・麦みそ・かつお節・木綿豆腐 油揚げ・甘みそ・煮干し	赤ちゃんせんべい・陸稲・車糖・車糖 ごま	西洋かぼちゃ・にんじん・さやいんげん カットわかめ・たまねぎ・根深ねぎ	515kcal 20.9g
14	土	玄米ごはん　八宝菜 コールスローサラダ 味噌汁	クラッカー きのこおにぎり	厚揚げ・油揚げ・甘みそ・煮干し	ｵｲﾙｽﾌﾟﾚｰｸﾗｯｶｰ・陸稲・サラダ油 車糖・かたくり粉・ごま油・マヨネーズ	はくさい・にんじん・きくらげ・たけのこ さやえんどう・キャベツ・きゅうり ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・えのきたけ・たまねぎ 根深ねぎ・ぶなしめじ	511kcal 21.4g
16	月	玄米ごはん 鮭の塩焼き　付)大根おろし ひじきと厚揚げの炒り煮 味噌汁	チーズ わかめおにぎり	プロセスチーズ・しろさけ・厚揚げ だいず・油揚げ・甘みそ・煮干し	陸稲・サラダ油・車糖・焼きふ・ごま	大根・ほしひじき・にんじん・さやいんげん たまねぎ・根深ねぎ・カットわかめ	508kcal 18.6g
17	火	玄米ごはん　がめ煮風 納豆和え　味噌汁	お子様せんべい りんごケーキ	厚揚げ・糸引き納豆・油揚げ・甘みそ 煮干し・豆乳	赤ちゃんせんべい・陸稲・じゃがいも 車糖・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	ごぼう・にんじん・たまねぎ・さやいんげん 切干しだいこん・焼きのり・ぶなしめじ 根深ねぎ・りんご	523kcal 20.1g
18	水	玄米ごはん　味噌ちゃんぽん 青菜ときのこの胡麻和え	クラッカー コーンおにぎり	焼き竹輪・麦みそ・調製豆乳	ｵｲﾙｽﾌﾟﾚｰｸﾗｯｶｰ・陸稲 干し中華めん・ごま・車糖	ブラックマッペもやし・キャベツ・にんじん きくらげ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ・こまつな・ぶなしめじ ｽｲｰﾄｺｰﾝ	518kcal 19.4g
19	木	玄米ごはん　麻婆豆腐 春雨の中華風酢の物　味噌汁	チーズ 大根おにぎり	プロセスチーズ・木綿豆腐 淡色辛みそ・焼き竹輪・油揚げ 甘みそ・煮干し	陸稲・サラダ油・車糖・かたくり粉 ごま油・緑豆はるさめ・ごま	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ・こねぎ しょうが・にんにく・きゅうり・キャベツ 切干しだいこん	487kcal 19.3g
20	金	玄米ごはん　赤魚のマリネ ポテトサラダ　味噌汁	お子様せんべい ごぼうおにぎり	あかうお・ツナ缶・油揚げ・甘みそ 煮干し	赤ちゃんせんべい・陸稲・車糖 じゃがいも・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・きゅうり 大根・根深ねぎ・ごぼう	474kcal 20.1g
21	土	玄米ごはん　酢豚風炒め 大根のごま和え　味噌汁	クラッカー 青菜おにぎり	厚揚げ・油揚げ・甘みそ・煮干し	ｵｲﾙｽﾌﾟﾚｰｸﾗｯｶｰ・陸稲・サラダ油 車糖・かたくり粉・ごま	たけのこ・たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・大根・きゅうり・西洋かぼちゃ 根深ねぎ・こまつな	512kcal 19.4g
24	火	玄米ごはん　鮭の香味ソース 切干大根と厚揚げの炒り煮 味噌汁	お子様せんべい 栗おにぎり	しろさけ・厚揚げ・油揚げ・甘みそ 煮干し	赤ちゃんせんべい・陸稲・車糖・車糖 焼きふ・甘ぐり	根深ねぎ・切干しだいこん・にんじん さやいんげん・乾しいたけ・カットわかめ たまねぎ	531kcal 20.5g
25	水	玄米ごはん ツナじゃがのカレー煮 マカロニサラダ　味噌汁	クラッカー きつねおにぎり	ツナ缶・油揚げ・甘みそ・煮干し	ｵｲﾙｽﾌﾟﾚｰｸﾗｯｶｰ・陸稲・じゃがいも サラダ油・車糖・ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・きゅうり キャベツ・西洋かぼちゃ・根深ねぎ	514kcal 18.4g
26	木	玄米ごはん　おでん風煮 納豆和え　味噌汁	チーズ ばななぱん	プロセスチーズ・がんもどき かつお節・糸引き納豆・油揚げ 甘みそ・煮干し・調製豆乳	陸稲・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	大根・にんじん・ごぼう・さやいんげん キャベツ・焼きのり・ぶなしめじ・たまねぎ 根深ねぎ・バナナ	528kcal 19.0g
27	金	玄米ごはん　赤魚のフライ ひじきとさつま芋のゴママヨサラ 味噌汁　フルーツ(みかん)	お子様せんべい つなおにぎり	あかうお・厚揚げ・油揚げ・甘みそ 煮干し・ツナ缶	赤ちゃんせんべい・陸稲・薄力粉 パン粉・さつまいも・マヨネーズ・ごま	ほしひじき・きゅうり・にんじん・干しぶどう たまねぎ・根深ねぎ・温州みかん	519kcal 20.8g
28	土	玄米ごはん 厚揚げとｷｬﾍﾞﾂの味噌炒め もやしのごま酢和え　味噌汁	クラッカー しらすおにぎり	厚揚げ・麦みそ・焼き竹輪・油揚げ 甘みそ・煮干し・しらす干し	ｵｲﾙｽﾌﾟﾚｰｸﾗｯｶｰ・陸稲・サラダ油 車糖・ごま	キャベツ・にんじん・たけのこ・葉ねぎ ブラックマッペもやし・きゅうり・カットわかめ たまねぎ・根深ねぎ	491kcal 20.3g
30	月	玄米ごはん　鮭の幽庵焼き 根菜の金平炒め　味噌汁	クラッカー 磯おにぎり	しろさけ・油揚げ・甘みそ・煮干し しらす干し	ｵｲﾙｽﾌﾟﾚｰｸﾗｯｶｰ・陸稲・ごま油 車糖・ごま	ゆず・大根・ごぼう・にんじん・はくさい たまねぎ・根深ねぎ・あおのり	515kcal 19.9g

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	蛋白質	脂　肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩　分
511 kcal	20.9 g	10.2 g	189 mg	2.5 mg	108 μg	0.30 mg	0.11 mg	13 mg	4.2 g	1.6 g