

平成 30 年 11 月 食事献立表 (完了食)

社会福祉法人 国立保育会 きたひだまり保育園



日付	10時おやつ	献立名	材料	3時おやつ	おやつ材料
15	木	牛乳 ①ふりかけご飯 ⑤柿 ②なめこ豆腐の味噌汁 ③鮭の塩焼き ④根菜煮	①米 ゆかり ごま 青のり ⑤柿 なめこ 豆腐 ねぎ 鯉節 昆布 味噌 ③鮭 塩 ④鶏肉 大豆 大根 ごぼう れんこん 人参 こんにゃく ひじき 油 昆布 鯉節 三温糖 りん 醤油 酒	①牛乳 ②ボンデケーキ	①牛乳 ②ホットケーキ粉 牛乳 白玉粉 粉チーズ 三温糖
16	金	牛乳 ①食パン(2日) ロールパン(16日) ②コーンスープ ③タンドリーチキン ④コールスローサラダ ⑤バナナ	①食パン(2日) ロールパン(16日) ②クリームコーン缶 コーン缶 玉葱 バター 牛乳 コンソメ 塩 パセリ粉 ③鶏肉 にんにく 塩 カレー粉 ヨーグルト ケチャップ ④キャベツ 人参 きゅうり マヨネーズ 塩 こしょう ⑤バナナ	①牛乳 ②スイートポテト	①牛乳 ②さつま芋 バター 生クリーム 牛乳 みりん 三温糖
17	土	牛乳 ①ご飯 ⑤みかん ②じゃが芋の味噌汁 ③豚肉のマリアナソース ④人参といんげん炒め	①米 ⑤みかん ②じゃが芋 玉葱 わかめ 鯉節 昆布 味噌 ③豚肉 玉葱 ピーマン 塩 こしょう オリーブ油 トマトピューレ ケチャップ ソース 三温糖 ④ 人参 いんげん 油 塩	①牛乳 ②バームクーヘン	①牛乳 ②バームクーヘン
19	月	牛乳 ①栗ご飯 ⑤みかん ②しめじと油揚げの味噌汁 ③ひじき入りハンバーグ ④ほうれん草とコーンのソテー	①米 昆布 栗 酒 塩 ⑤みかん ②しめじ 油揚げ ねぎ 鯉節 昆布 味噌 ③豚ひき肉 玉葱 豆腐 ひじき パン粉 牛乳 卵 油 塩 醤油 こしょう 三温糖 みりん 片栗粉 鯉節 昆布 ④人参 ほうれん草 えのき コーン缶 塩 こしょう バター	①麦茶 ②牛乳かんのフルーツ和え ③せんべい	①麦茶 ②牛乳 三温糖 寒天 もも缶 みかん缶 ③せんべい
20	火	牛乳 ①五目中華ラーメン ②ジャーマンポテト ③ミニトマト ④りんご	①中華麺 中華だし 醤油 ねぎ コーン缶 豚肉 チンゲン菜 もやし 人参 三温糖 醤油 油 酒 みりん ②じゃが芋 ベーコン 玉葱 人参 塩 こしょう コンソメ ③ミニトマト ④りんご	①麦茶 ②おかかと小松菜のおにぎり	①麦茶 ②米 鯉節 醤油 小松菜 人参
21	水	牛乳 ①レーズンパン ⑤バナナ ②コンソメスープ ③スパニッシュオムレツ ④ブロッコリーのごま和え	①レーズンパン ⑤バナナ ②ベーコン 白菜 玉葱 人参 コンソメ 塩 醤油 ③卵 豚ひき肉 じゃが芋 人参 玉葱 ピーマン チーズ 塩 コンソメ ケチャップ ④ブロッコリー 三温糖 醤油 ごま	①牛乳 ②カレー風味焼きそば	①牛乳 ②焼きそば 油 豚肉 人参 キャベツ 玉葱 塩 こしょう カレー粉
22	木	牛乳 ①ご飯 ⑤柿 ②根菜の味噌汁 ③すき焼き風煮込み ④酢の物	①米 ⑤柿 ②ごぼう 大根 人参 玉葱 小松菜 鯉節 昆布 味噌 ③焼き豆腐 豚肉 人参 白菜 白滝 えのき ねぎ 鯉節 三温糖 醤油 みりん 酒 塩 昆布 ④きゅうり わかめ かぶ 酢 三温糖 醤油 塩	①牛乳 ②りんごジャムサンド	①牛乳 ②食パン りんご 三温糖 レモン
30	金	牛乳 ①菜飯 ⑤オレンジ ②白菜と万能ねぎのすまし汁 ③かじきまぐろのごま味噌揚げ(焼き) ④切干大根の煮物	①米 菜飯のもと ごま ⑤オレンジ ②白菜 万能ねぎ 厚揚げ えのき 鯉節 昆布 醤油 塩 ③かじき 片栗粉 みりん 酒 醤油 油 ごま 味噌 三温糖 鯉節 昆布 ④切干大根 玉葱 人参 大豆 醤油 酒 みりん 三温糖 鯉節 塩 昆布	①牛乳(9日・30日) ②お誕生日ケーキ(9日) ②メープルバナナケーキ(30日)	①牛乳(9日・30日) ②ホットケーキ粉 牛乳 卵 三温糖 バター ココア いちご 生クリーム マーガリン 豆乳 油 メープルシロップ 粉糖(9日) ②小麦粉 ホットケーキ粉 ベーキングパウダー バター 卵 牛乳 メープルシロップ バナナ (30日)
24	土	牛乳 ①ご飯 ⑤グレープフルーツ ②豆腐のすまし汁 ③豚肉と玉葱の味噌炒め ④ほうれん草の和え物	①米 ⑤グレープフルーツ ②豆腐 ねぎ わかめ 塩 醤油 昆布 鯉節 ③豚肉 玉葱 チンゲン菜 しめじ にんにく 生姜 油 三温糖 酒 醤油 味噌 片栗粉 ほうれん草 人参 もやし 塩 醤油	①牛乳 ②カステラ	①牛乳 ②カステラ
26	月	牛乳 ①ご飯 ⑤バナナ ②卵のすまし汁 ③厚揚げと大根の煮物 ④キャベツとしらすの磯和え	①米 ⑤バナナ ②卵 万能ねぎ えのき 昆布 鯉節 塩 醤油 昆布 ③厚揚げ 鶏肉 大根 人参 しいたけ いんげん 醤油 みりん 酒 三温糖 塩 鯉節 ④小松菜 キャベツ しらす 醤油 塩 焼きのり	①牛乳 ②蒸しパン	①牛乳 ②ホットケーキ粉 牛乳 卵 バター 三温糖 干しぶどう
27	火	牛乳 ①肉うどん ②れんこんきんぴら ③さつま芋のオレンジ煮 ④りんご	①うどん 豚肉 ほうれん草 大根 人参 ねぎ 油 昆布 鯉節 みりん 塩 醤油 ②れんこん 豚ひき肉 人参 鯉節 酒 みりん 三温糖 醤油 ごま ごま油 昆布 ③さつま芋 みかんジュース 三温糖 ④りんご	①牛乳 ②ライスピザ	①牛乳 ②米 玉葱 ピーマン ハム ケチャップ ピザ用チーズ
28	水	牛乳 ①麦入りご飯 ⑤みかん ②舞茸と大根の味噌汁 ③高野豆腐の卵とじ ④切干大根ときゅうりのじゃこ和え	①米 押し麦 ⑤みかん ②大根 舞茸 万能ねぎ 鯉節 味噌 昆布 ③高野豆腐 豚肉 しいたけ 人参 いんげん 卵 醤油 三温糖 酒 みりん 鯉節 油 昆布 ④切干大根 きゅうり じゃこ 塩 醤油	①牛乳 ②揚げパン(焼き)	①牛乳 ②ソフトフランス 油 グラニュー糖
29	木	牛乳 ①ハヤシライス ②コロコロサラダ ③スティックチーズ ④バナナ	①米 豚肉 こしょう 玉葱 人参 トマト マッシュルーム 油 ハヤシルウ トマトピューレ ケチャップ ソース 醤油 ②きゅうり コーン缶 人参 マヨネーズ 塩 ③スティックチーズ ④バナナ	①牛乳 ②大学芋(煮る)	①牛乳 ②さつま芋 三温糖 酢 醤油 黒ごま 油

☆連絡帳用に献立ごとに番号がついています。連絡帳の番号と合わせてご覧ください。
 ☆材料の都合により、献立表と異なる場合があります。
 ☆9日(金)のお誕生会で『お誕生日ケーキ』を提供します。
 ☆完了食(12ヶ月から14ヶ月)の頃の食事は、献立名横のかつこ内の食事になります。



	3歳児未満		3歳児以上	
	目標値	平均値	目標値	平均値
エネルギー	520kcal	521kcal	580kcal	581kcal
たんぱく質	20.5g	20.3g	23.0g	21.8g
脂質	15.5g	17.4g	18.0g	17.6g