



平成30年11月食事献立表

社会福祉法人国立保育会 北保育園

日付	曜日	午前 おやつ	献立名	材料名	おやつ
1	木	牛乳菓子	①ご飯 ②シュリエンススープ ③魚のムニエル ④根菜のトマト煮 ⑤粉ふき芋	①米 ②昆布、削り節、人参、たまねぎ、セロリ、もやし、塩、こしょう ③かじき、塩、こしょう、小麦粉、米ぬか油 ④にんにく、豚肉(もも)、れんこん、人参、大根、たまねぎ、オリーブ油、 トマト缶 、酒、塩、こしょう ⑤じゃがいも、塩	①きつねご飯 米、油揚げ、ごぼう、人参、削り節、三温糖、酒、みりん、しょうゆ、さやいんげん ②牛乳
2	金	牛乳菓子	①ご飯 ②大根のみそ汁 ③鶏肉の照り焼き ④三色お浸し	①米 ②煮干し、大根、ねぎ、非常食用みそ汁 ③鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、本みりん、ごま油 ④はくさい、人参、こまつな、削り節、しょうゆ	①大豆のスコーン だいた(乾)、小麦粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、塩、牛乳 ②牛乳・梨
5	月	牛乳菓子	①麦入りご飯 ②豆腐のみそ汁 ③鶏肉と野菜の煮物 ④白菜とほうれん草のごま和え	①米、押麦 ②煮干し、木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、米みそ ③鶏もも肉、大根、人参、たまねぎ、米ぬか油、削り節、三温糖、酒、本みりん、塩、しょうゆ ④はくさい、ほうれん草、人参、三温糖、しょうゆ、白ごま	①しらすトースト 食パン、しらす干し、オリーブ油、あおのり ②牛乳・みかん
6	20 火	牛乳菓子	①ご飯 ②じゃが芋と玉葱のみそ汁 ③魚の風味焼き ④れんこんのきんぴら煮	①米 ②煮干し、人参、たまねぎ、じゃがいも、米みそ ③たら、しょうが、本みりん、しょうゆ、小麦粉、あおのり、米ぬか油 ④れんこん、人参、米ぬか油、削り節、三温糖、本みりん、しょうゆ、さやいんげん	①カレー風味の塩焼きそば 焼きそばめん、米ぬか油、豚肉(もも)、人参、キャベツ、もやし、塩、こしょう、 カレー ②牛乳
7	21 水	牛乳菓子	①さつま芋ご飯 ②玉葱と人参の中華スープ ③焼売 ④二色甘酢和え	①米、さつまいも、黒ごま、塩 ②昆布、削り節、人参、たまねぎ、塩、しょうゆ、こまつな、ごま油 ③しゅうまいの皮、豚挽肉、たまねぎ、片栗粉、しょうが、三温糖、酒、塩、しょうゆ、こしょう ④大根、人参、三温糖、塩、酢	①りんごジャムサンド ミルクパン、りんご、三温糖、レモン ②牛乳・柿
8	木	牛乳菓子	①ご飯 ②切干大根のみそ汁 ③魚のフライ ④ポイルキャベツ ⑤茹かぼちゃ	①米 ②煮干し、鶏もも肉、人参、切り干しだいこん、米みそ ③ぶり、塩、こしょう、酒、小麦粉、水、パン粉、米ぬか油、三温糖、ケチャップ、中濃ソース ④キャベツ、塩 ⑤かぼちゃ、塩	①ひじきのミルクブレッド 小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、三温糖、ひじき、バター、牛乳 ②牛乳
9	金	牛乳菓子	①ご飯 ②豚汁 ③鮭の塩焼き ④いんげんのごま和え	①米 ②煮干し、豚肉(もも)、ごぼう、人参、大根、米ぬか油、はくさい、木綿豆腐、ねぎ、米みそ ③さけ、塩 ④さやいんげん、もやし、三温糖、しょうゆ、白ごま	①和風ミートサンド ミルクパン、鶏ひき肉、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、米みそ、片栗粉 ②牛乳・柿
10	24 土	牛乳菓子	①ご飯 ②キャベツのすまし汁 ③豚肉のごま油風味ソテー ④人参の甘煮	①米 ②昆布、削り節、キャベツ、塩、しょうゆ ③ねぎ、豚肉(もも)、にんにく、三温糖、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、チンゲンサイ ④人参、三温糖、塩	①煮込みうどん 干しうどん、昆布、削り節、鶏もも肉、人参、たまねぎ、米ぬか油、塩、しょうゆ ②牛乳
12	26 月	牛乳菓子	①チキンカレーライス ②大豆のサラダ ③トマト	①米、押麦、にんにく、しょうが、鶏もも肉、こしょう、たまねぎ、人参、米ぬか油、じゃがいも、りんご、バター、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、三温糖、塩 ②だいた(乾)、人参、キャベツ、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩 ③ トマト	①黒糖豆乳クリームサンド ミルクパン、黒砂糖、コーンスターチ、豆乳 ②牛乳・りんご
13	27 火	牛乳菓子	①ご飯 ②わかめスープ ③厚揚げと里芋の炒め煮 ④のり塩ナムル	①米 ②昆布、削り節、たまねぎ、生わかめ、塩、しょうゆ ③豚肉(もも)、人参、米ぬか油、削り節、さといも、生揚げ、三温糖、酒、本みりん、塩、しょうゆ ④はくさい、人参、塩、しょうゆ、ごま油、焼きのり	①鶏ごぼうご飯 米、人参、削り節、鶏もも肉、ごぼう、酒、本みりん、塩、しょうゆ ②牛乳
14	28 水	牛乳菓子	①ご飯 ②かぶのすまし汁 ③さばのみそ煮 ④五目ひじき ⑤小松菜のおかか和え	①米 ②昆布、削り節、人参、たまねぎ、かぶ、塩、しょうゆ ③さば、しょうが、三温糖、酒、本みりん、しょうゆ、米みそ ④鶏もも肉、ひじき、人参、れんこん、米ぬか油、削り節、三温糖、しょうゆ ⑤こまつな、しょうゆ、かつお節	①シュガートースト 食パン、三温糖、バター ②牛乳・みかん
15	29 木	牛乳菓子	①ご飯 ②キャベツのみそ汁 ③豚肉のくわ焼き ④ほうれん草ともやしのお浸し	①米 ②煮干し、たまねぎ、キャベツ、米みそ ③豚肉(肩ロース)、三温糖、酒、本みりん、しょうゆ、米ぬか油 ④ほうれん草、もやし、削り節、しょうゆ	①サモサ 小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩、牛乳、バター、豚挽肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、こしょう、カレー粉、じゃがいも ②牛乳
16	金	牛乳菓子	①ピピンバ ②豆腐と玉葱のスープ ③ツナと春雨のサラダ	①米、豚挽肉、三温糖、酒、しょうゆ、ごま油、人参、ほうれん草、ごま油、塩 ②昆布、削り節、たまねぎ、木綿豆腐、にら、塩、しょうゆ ③ツナ油漬缶、人参、もやし、はるさめ、酢、米ぬか油、ごま油、三温糖、塩、しょうゆ	①チーズラスク 食パン、粉チーズ、バター ②牛乳・西洋なし
17	土	牛乳菓子	①ご飯 ②白菜と高野豆腐のみそ汁 ③鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④もやしの中華和え	①米 ②煮干し、はくさい、凍り豆腐、ねぎ、米みそ ③鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ、ブロッコリー、片栗粉 ④もやし、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油	①おかかの焼きおにぎり 米、かつお節、しょうゆ、こまつな ②牛乳
19	月	牛乳菓子	①きのこの炊き込みご飯 ②さつまいもの味噌汁 ③鶏肉とごぼうの唐揚げ ④ミニトマト	①米、人参、まいたけ、しめじ、ベーコン、昆布、削り節、酒、塩、三温糖、しょうゆ、ごま油 ②煮干し、さつまいも、大根、白菜、米みそ ③鶏もも肉、生姜、にんにく、酒、塩、ごぼう、片栗粉、米ぬか油、しょうゆ、みりん、三温糖 万能ねぎ ④ ミニトマト	①しらすトースト 食パン、しらす干し、オリーブ油、あおのり ②牛乳・みかん
22	木	牛乳菓子	①ご飯 ②切干大根のみそ汁 ③鮭フライ ④キャベツのサラダ	①米 ②煮干し、鶏もも肉、人参、切り干しだいこん、米みそ ③さけ、塩、こしょう、酒、小麦粉、水、パン粉、米ぬか油、三温糖、ケチャップ、中濃ソース ④キャベツ、きゅうり、人参、ひじき、酢、米ぬか油、三温糖、塩	①かぼちゃモンブラン 小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、グラニュー糖、卵、バター、かぼちゃ、生クリーム、粉糖 ②牛乳
30	金	牛乳菓子	①ご飯 ②豚汁 ③魚の照り焼き ④チンゲンサイと人参炒め ⑤かぶの甘酢和え	①米 ②煮干し、豚肉(もも)、ごぼう、人参、大根、米ぬか油、木綿豆腐、ねぎ、米みそ ③ぶり、しょうが、三温糖、本みりん、しょうゆ ④人参、チンゲンサイ、米ぬか油、塩、こしょう ⑤かぶ、三温糖、塩、酢	①和風ミートサンド ミルクパン、鶏ひき肉、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、米みそ、片栗粉 ②牛乳・柿

★材料の都合により、献立表と異なる場合があります。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
3才以上児	571	21.9	16.7
目標量	584	23.4	16.2
3才未満児	556	21.4	18.3
目標量	511	20.4	14.2