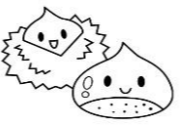


2020年11月

# 献立表

3歳以上児

ふたば保育園

日	曜	献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			栄養価	日	曜	献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			栄養価
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2	月	ごはん 柿 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の煮付け 味噌汁	黄桃ケーキ 豆乳	白米、米粉、玄米、三温糖、油、塩麹	豆乳、鶏肉、豆腐、豆乳、みそ、油揚げ、栄養だし、かつお節、凍り豆腐	かき、もも、なめこ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、あおのり、わかめ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 14.5 g カルシウム 192 mg	17	火	ごはん りんご 春雨中華炒め レバーのみそ焼き 清し汁	焼き芋 豆乳	さつまいも、白米、玄米、はるさめ、三温糖、ごま油、油	豆乳、鶏レバー、豆腐、油揚げ、栄養だし、みそ、かつお節、凍り豆腐	りんご、しめじ、こまつな、にんじん、エリンギ、ピーマン、ごま、しいたけ、にんにく、しょうが、あおのり	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.2 g カルシウム 200 mg
4	水	ごはん りんご 家常豆腐 いとこ煮 スープ	わかめおにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、生揚げ、豚ロース、煮干し、ほたて貝柱、小豆、みそ	はくさい、りんご、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、しいたけ、しょうが	エネルギー 699 kcal たんぱく質 31.7 g 脂 質 17.4 g カルシウム 394 mg	18	水	ごはん 柿 メカジキの竜田揚げ ごま和え 味噌汁	みそ焼きおにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖	豆乳、メカジキ、煮干し、みそ、栄養だし	かき、こまつな、キャベツ、にんじん、ごま、しょうが、ごま、わかめ、えのきたけ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 14.9 g カルシウム 325 mg
5	木	ごはん 味噌汁 鮭の香り焼き ひじきの煮付け 納豆和え	さつまいも蒸しパン 豆乳	白米、米粉、玄米、さつまいも、三温糖、油	豆乳、鮭、納豆、油揚げ、みそ、煮干し、かつお節、栄養だし	みかん、キャベツ、こまつな、えのきたけ、にんじん、ひじき、ごま、にんにく、あおのり	エネルギー 585 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 14.5 g カルシウム 231 mg	19	木	ごはん みかん すき焼き風煮 しらす納豆和え(小松菜) 味噌汁	シリアル豆乳がけ 麦茶	白米、麦こがし、玄米、三温糖、油	豆乳、豆腐、豚ロース、納豆、しらす干し、みそ、かつお節、煮干し、栄養だし	みかん、たまねぎ、しらたき、かぶ、こまつな、ほうれんそう、にんじん、かぶの葉、エリンギ、ごま、わかめ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 17.8 g カルシウム 281 mg
6	金	ごはん りんご 根菜バーグ ナムル 味噌汁	カレーおにぎり 豆乳	haku 米、玄米、じゃがいも、やまといも、片栗粉、三温糖、ごま油、オリーブ油	豆乳、鶏ひき肉、みそ、豚ひき肉、粉豆腐、栄養だし	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、もやし、れんこん、ねぎ、ピーマン、レーズン、ごま、しょうが、わかめ	エネルギー 629 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 16.1 g カルシウム 133 mg	20	金	ごはん りんご 鶏肉のトマト煮 粉吹芋 味噌汁	ツナおにぎり 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、鶏肉、ツナ缶、みそ、粉豆腐、栄養だし	りんご、たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ、ほうれんそう、にんじん、マッシュルーム、トマトビュレ、ごま、あおのり	エネルギー 581 kcal たんぱく質 28 g 脂 質 10.6 g カルシウム 114 mg
9	月	ごはん 柿 かわいのごま味噌焼き 磯和え 味噌汁	ココアケーキ 豆乳	白米、米粉、玄米、三温糖、油	豆乳、ムキカレイ、油揚げ、みそ、栄養だし、凍り豆腐、かつお節	かき、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、ごま、しょうが、のり、あおのり	エネルギー 595 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 19.8 g カルシウム 271 mg	24	火	ごはん みかん タンダーリーチキン 高野豆腐とにんじんの煮物 味噌汁(にら・里芋)	変わりくずもち 豆乳	白米、さといも、玄米、黒砂糖、くず粉、塩麹、砂糖、三温糖	豆乳、鶏肉、凍り豆腐、油揚げ、みそ、きな粉、栄養だし、かつお節	みかん、にんじん、にら、しめじ、こまつな、あおのり、にんにく、しょうが、キャベツ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 13.6 g カルシウム 226 mg
10	火	ごはん 味噌汁 鶏肉の生姜焼き 野菜炒め 納豆和え	ピラフ 煮干し 豆乳	白米、玄米、油、三温糖	豆乳、鶏肉、豆腐、納豆、煮干し、みそ、かつお節、油揚げ	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、エリンギ、コーン、ピーマン、こまつな、しょうが、わかめ	エネルギー 623 kcal たんぱく質 35.9 g 脂 質 14 g カルシウム 310 mg	25	水	ごはん りんご 豆腐の五目煮 にんじんのじゃこごまあえ 味噌汁	鶏ごぼうおにぎり 豆乳	白米、玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、みそ、栄養だし	りんご、にんじん、もやし、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、こまつな、しめじ、ごぼう、グリーンピース、ごま、しょうが	エネルギー 647 kcal たんぱく質 27 g 脂 質 16.8 g カルシウム 213 mg
11	水	ごはん みかん 炒り豆腐(ツナひじき) さつまいものオレンジ煮 味噌汁	ミートマカロニ 豆乳	白米、さつまいも、グルテンフリー マカロニ、玄米、三温糖、砂糖、油、片栗粉、オリーブ油	豆乳、豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、みそ、粉豆腐、栄養だし	みかん、たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、グリーンピース、オレンジジュース、しいたけ、ひじき	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.5 g カルシウム 200 mg	26	木	ごはん みかん 鮭の西京焼き 卵の花 味噌汁	のりおにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、三温糖、油	豆乳、鮭、おから、油揚げ、煮干し、みそ、みそ、栄養だし	みかん、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、しいたけ、のり、ごま、あおのり	エネルギー 599 kcal たんぱく質 35.2 g 脂 質 11.7 g カルシウム 313 mg
12	木	ごはん りんご 豆乳のクリーム煮 ししゃものみりん干し 味噌汁	じゃこ葱おにぎり 豆乳	じゃがいも、白米、玄米、米粉、油、ごま油	豆乳、鶏肉、ししゃも、みそ、しらす干し、凍り豆腐、粉豆腐、栄養だし、かつお節	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン、グリーンピース、ねぎ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 11.5 g カルシウム 175 mg	27	金	ごはん 味噌汁 豚肉のきのこ焼き ブロッコリーのお浸し 納豆和え	揚げじゃが 豆乳	じゃがいも、白米、玄米、油	豆乳、豚ロース、納豆、みそ、煮干し、栄養だし、かつお節	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、えのきたけ、コーン、しょうが	エネルギー 576 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 22.7 g カルシウム 127 mg
13	金	ごはん みかん めかじきの照り焼き マカロニサラダ 味噌汁	もちもちパン 豆乳	白米、玄米、白玉粉、マヨネーズタイプ調味料、グルテンフリーマカロニ、米粉、三温糖、オリーブ油、片栗粉	豆乳、メカジキ、豆腐、ツナ缶、豆乳、ベーコン、みそ、栄養だし	みかん、キャベツ、にら、ブロッコリー、コーン、にんじん、しょうが	エネルギー 588 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 19.6 g カルシウム 126 mg	30	月	ごはん みかん 旨煮 小松菜とコーンの炒め物 味噌汁	おかかおにぎり 豆乳	白米、さといも、玄米、三温糖、油	豆乳、豚肉、みそ、凍り豆腐、栄養だし、かつお節	みかん、こまつな、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース、コーン、ごま、あおのり、わかめ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 13.2 g カルシウム 223 mg
16	月	カレーライス じゃこサラダ りんごジュース 柿	黒糖蒸しパン 豆乳	じゃがいも、白米、米粉、玄米、くり、油、黒砂糖、オリーブ油	豆乳、鶏肉、ちりめんじゃこ、粉豆腐	りんごジュース、たまねぎ、かき、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、りんご、にんにく、しょうが	エネルギー 657 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 15.4 g カルシウム 172 mg								
★旬の食材★ きのこと類・かぶ・柿・みかん・りんご・里芋・ほうれん草・ブロッコリー・さつまいも・南瓜・鮭・ししゃもなど			都合により、献立、食材が変更になる場合があります。 ・手作りふりかけを給食でだしています。 ・ごはんは、玄米を3割程混ぜて炊いています。					1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー 595 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 15.3 g 塩 分 2.0 g		鉄 5.1 mg カルシウム 222 mg ビタミンC 39 mg 食物繊維 5.9 g			