

2017年11月

献立表 (1~5歳児クラス)

認定こども園 橋本保育所

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ(1~2歳児)		3~5歳児給食の栄養価	
		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	調味料	3時おやつ(手作り)			
01 (水)	ふりかけごはん かやくうどん ちくわ磯部揚げ	ゆでうどん、米、砂糖、てんぷら粉、油、押麦	ちくわ(卵不使用)、鶏もも肉(1cm角切り)、脱脂乳、うす揚げ、豆乳飲料(バナナ)	はくさい、しめじ、にんじん、ねぎ、あおのり、ブルーベリージャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、和風だしの素、食塩	牛乳80 バナナ	エネルギー 486 kcal		
02 (木)	きのこの炊き込みご飯 照り焼き豆腐バーグ キャベツのツナサラダ スープ みかん	米、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉、マヨドレ(卵アレルギー対応)、ホットケーキ粉(卵乳不使用)、豆乳、サラダ油	鶏ひき肉、木綿豆腐、豚、ツナ油漬缶(代)豆乳	みかん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、ごぼう、しめじ、コーン(冷凍)、干しぶどう、干しし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、コンソメ、しょうゆ(うすくち)、食塩、和風だしの素、こしょう	牛乳 ミレービスケット	エネルギー 440 kcal		
04 (土)	わかめ御飯 豚汁	米、さつまいも	豚肉(もも)1cmスライス、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、もやし、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酒、和風だしの素、みりん	お菓子	エネルギー 224 kcal		
06 (月)	米飯 さわらのゆず味噌焼き ひじき煮 すまし汁(玉ねぎ・えのき)	米、砂糖、油	さわら40g、うす揚げ、ちくわ(卵不使用)、白みそ、ヤクルト	りんご、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ひじき、グリーンピース(冷凍)、ゆず、みつば、ゆず黒皮	みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、和風だしの素、酒、食塩	牛乳80 えびせんべい ヤクルト りんご とんがりコーン	エネルギー 473 kcal		
07 (火)	米飯 鶏肉の照焼 マカロニのトマト煮 野菜スープ	米、マカロニ、オリブ油、砂糖	鶏もも肉(30g大)、カルピス、豚ひき肉	たまねぎ、もも缶、トマトペースト、キャベツ、にんじん、かんでん(粉)、しょうが、にんにく、パセリ	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳80 チーズ お茶 カルピスゼリー オレンジゼリー	エネルギー 426 kcal		
08 (水)	カレーライス だいこんとツナのサラダ チーズ	米、じゃがいも、マーガリン、マヨネーズ、焼ふ、砂糖、押麦、油、マヨドレ(卵アレルギー対応)、さつまいも	豚肉(もも)1cmスライス、ツナ油漬缶、チーズ、かえり	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、しめじ	カレールー、こしょう	牛乳 ミレービスケット	エネルギー 628 kcal		
09 (木)	ふりかけごはん ラーメン 肉団子の甘酢あん	ゆで中華めん、米、砂糖、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、脱脂乳、豚肉(もも)1cmスライス、卵、豆乳飲料(バナナ)	もやし、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、しょうが	酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、酒、食塩	牛乳80 オレンジ ヨーグルト(いちご) ~カミ:豆乳プリン(いちご) ばたばた焼き	エネルギー 548 kcal		
10 (金)	牛丼 キャベツとコーンのお浸し 中華スープ	米、小麦粉、砂糖、押麦、黒砂糖	牛肉(もも)1cmスライス、こしあん(生)、ごま	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、えのきたけ、もやし、にら、コーン(冷凍)、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、みりん、中華だしの素	牛乳80 りんご 牛乳 利休まんじゅう	エネルギー 458 kcal		
11 (土)	きのこのピラフ チキンスープ(キャベツ)	米	ベーコン 1cmスライス、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、えのきたけ	コンソメ、食塩	お菓子	エネルギー 268 kcal		
13 (月)	米飯 鮭の塩焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁(もやし)	米、さつまいも、砂糖	さけ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ(卵不使用)、ヤクルト、かつお節	バナナ、にんじん、もやし、しめじ、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、みりん、和風だしの素、食塩	牛乳 ミレービスケット ヤクルト バナナ サッポロポテト	エネルギー 475 kcal		
14 (火)	米飯 ボークチャップ かぼちゃのサラダ スープ(えのき)	米、ホットケーキ粉、さつまいも、マヨネーズ、マーガリン、砂糖、マヨドレ(卵アレルギー対応)	豚肉(もも)1cmスライス、ベーコン 1cmスライス、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、トマトビュレ(カットトマト)、プロッコリー、キャベツ、えのきたけ、干しぶどう	ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、こしょう、パセリ粉	牛乳80 りんご 牛乳 スコーン(レーズン)	エネルギー 621 kcal		
15 (水)	米飯 鶏肉の香味焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(ふ・大根)	米、砂糖、片栗粉、焼ふ	鶏もも肉(30g大)、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ(卵不使用)、きな粉、かつお節、(代)豆乳	こまつな、だいこん、えのきたけ、にんじん、しめじ、そ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、にんじん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、和風だしの素	牛乳80 オレンジ お茶 ミルクもち こんぶ	エネルギー 424 kcal		

1~2歳児給食の栄養価は、3~5歳児のおよそ8割程度になります

2017年11月

献立表 (1~5歳児クラス)

認定こども園 橋本保育所

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ(1~2歳児)		3~5歳児給食の栄養価	
		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	調味料	3時おやつ(手作り)			
16 (木)	ふりかけごはん きつねうどん じゃがいもそば	ゆでうどん、じゃがいも、米、砂糖、押麦、片栗粉	脱脂乳、豚ひき肉、うす揚げ、豆乳飲料(バナナ)	はくさい、にんじん、ブルーベリージャム、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩、こしょう	牛乳80 カルシウムせんべい ヨーグルト(ブルーベリー) ~:豆乳プリン(バナナ) 源氏ハイ	エネルギー 478 kcal		
17 (金)	米飯 牛肉の炒め物 切干と青菜の和えもの みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛肉(もも)1cmスライス、豆乳、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、ごま	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、コーン(冷凍)、切り干しだいこん、カットわかめ、にんにく、しょうが、こ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、オイスターソース	牛乳80 バナナ 牛乳 ココアパンケーキ	エネルギー 592 kcal		
18 (土)	炊き込みご飯 みそ汁(豆腐・わかめ)	米	鶏もも肉(1cm角切り)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ごぼう、にんじん、干しいたけ、カットわかめ	酒、しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩	お菓子	エネルギー 234 kcal		
20 (月)	米飯 煮魚(カラスカレイ) きのこスパゲティー みそ汁(豆腐・大根)	米、スパゲティー、ポプコーン、油、砂糖、オリブ油	カラスカレイ(40g)、木綿豆腐、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、かえり、かつお節	だいこん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、えのきたけ、みつば、しょうが、焼きのり、こんぶ(だし用)、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳80 チーズ 牛乳 ポップコーン かえり	エネルギー 445 kcal		
21 (火)	ハヤシライス コールスローサラダ ブルー	米、押麦、マヨネーズ、砂糖、油、マヨドレ(卵アレルギー対応)	牛肉(もも)1cmスライス、ヤクルト	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、ブルー(乾)	ハヤシルー、酢、食塩	牛乳80 バナナ ヤクルト オレンジ 満月ボン	エネルギー 608 kcal		
22 (水)	ふりかけごはん みそラーメン チンゲンサイのナムル	ゆで中華めん、米、砂糖、押麦、ごま油	脱脂乳、豚肉(もも)1cmスライス、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、豆乳飲料(もも)	チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、いちごジャム	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、中華だしの素	牛乳80 りんご ヨーグルト(いちご) ~ 豆乳プリン(いちご) ビスコ	エネルギー 504 kcal		
24 (金)	米飯 鶏肉のさっぱり煮 ビーフソテー みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	米、ホットケーキ粉、ビーフン、砂糖、油	鶏もも(40g大)、むきえび、米みそ(淡色辛みそ)、(り)の甘藷煮、かつお節、卵	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、カットわかめ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、和風だしの素	牛乳80 動物ビスケット 牛乳 季節のカップケーキ(栗)	エネルギー 581 kcal		
25 (土)	鶏丼 みそ汁(厚揚げ・大根)	米、砂糖	鶏もも肉(1cm角切り)、厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、えのきたけ、だいこん、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、和風だしの素	お菓子	エネルギー 298 kcal		
27 (月)	米飯 鮭の西京焼き 厚揚げの煮物 すまし汁	米、ホットケーキ粉、黒砂糖(粉末状)、マーガリン、砂糖、油、片栗粉、ごま油、ホットケーキ粉(卵乳不使用)、豆乳、サラダ油	銀さけ(40g)、厚揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、(代)豆乳	だいこん、にんじん、しめじ、たまねぎ、えのきたけ、干しぶどう、みつば、カットわかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、みりん、しょうゆ、酒、和風だしの素、食塩、中華だしの素	牛乳80 うすやきせんべい 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 476 kcal		
28 (火)	ブルゴギ丼 春雨の酢の物 豆腐スープ	米、砂糖、はるきめ、ごま油、片栗粉	豚肉(もも)1cmスライス、絹ごし豆腐、ハム、白すりごま、米みそ(淡色辛みそ)、ヤクルト、ごま、ベーコン 1cm	たまねぎ、みかん、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、にんにく	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、みりん、しょうゆ(うすくち)	牛乳80 バナナ ヤクルト みかん きなこ餅	エネルギー 625 kcal		
29 (水)	ロールパン クリームシチュー ポパイのサラダ バナナ	じゃがいも、マヨネーズ、ロールパン、砂糖、油、マヨドレ(卵アレルギー対応)	鶏もも肉(1cm角切り)、煎り大豆、かまぼこ、かえり、白すりごま、(代)豆乳、(代)ちくわ(卵不使用)	バナナ、たまねぎ、ほろんそう、にんじん、うめじ、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、こしょう	牛乳80 カルシウムせんべい 牛乳 大豆とじゃこの炒り煮	エネルギー 508 kcal		
30 (木)	ふりかけごはん わかめうどん 五目豆	ゆでうどん、米、砂糖、つきこ、押麦	脱脂乳、だいず(乾)、豚肉(もも)1cmスライス、豆乳飲料(バナナ)	はくさい、にんじん、だいこん、ブルーベリージャム、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、しょうゆ、酒	牛乳80 オレンジ ヨーグルト(ブルーベリー) ~:豆乳プリン(バナナ) ソフおかき	エネルギー 438 kcal		

1~2歳児給食の栄養価は、3~5歳児のおよそ8割程度になります