2014年11月

献　立　表

引津保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （）は未満児	材料名（◎は9時おやつ○は3時おやつ）				9時おやつ	3時おやつ
			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		
01 土	具入りうどん バナナ スキムミルク	552.7(442.8) 24.2(16.8) 3.5(6.3) 6.0(4.2)	干しうどん、○もち米、○砂糖、○ごま油	脱脂粉乳、○鶏むね肉、卵、さつま揚げ、かまぼこ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、○ごぼう、○にんじん、葉ねぎ、○干ししいたけ、干ししいたけ、◎オレンジ	しょうゆ（うすくち）、しょうゆ、○しょうゆ、○酒、煮干だし汁、ほんだし、かつおだし汁、○食塩	牛乳 オレンジ ラスク	鶏ごぼうのおこわ お茶
3 月	文化の日							
04 火	麦飯 筑前煮 ニラとチーズの納豆和え りんご	437.4(412.9) 16.9(13.7) 7.6(8.4) 2.1(1.3)	さといも、半つき米、○さつまいも、板こんにゃく、○小麦粉、○団子粉、砂糖、押麦、○砂糖	揚げ豆腐、納豆、鶏むね肉（皮付き）、○つぶしあん（砂糖添加）、スライスチーズ、◎牛乳	りんご、だいこん、にんじん、にら、ごぼう、れんこん、いんげん、たけのこ、干ししいたけ、◎バナナ	しょうゆ、ほんだし、○食塩、かつおだし汁	牛乳 バナナ おっとっと	いきなり団子 お茶
05 水	五分米 魚のもみじ焼き ひじきの炒り煮 大根の味噌汁　梨	434.8(454.5) 21.7(21.0) 15.3(15.8) 2.8(2.5)	半つき米、○半つき米、きんぴらこんにゃく、マヨネーズ、砂糖	たい、○牛乳、○鶏ひき肉、麦みそ、天ぷら、○チーズ、◎牛乳	なし、○たまねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、○しめじ、○えのきたけ、えのきたけ、ごぼう、ひじき、葉ねぎ、カットわかめ、パセリ、◎りんご	しょうゆ、○コンソメ、煮干だし汁、ほんだし、塩コショウ	牛乳 りんご 雪の宿	チーズライス お茶
06 木	若布ご飯 八宝菜 さつま芋とレンコンの甘辛煮 みかん	532.6(531.9) 21.2(21.6) 14.0(15.1) 3.6(3.1)	半つき米、さつまいも、○マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	○脱脂粉乳、○卵、豚肉(もも)、うずら卵水煮缶、○ベーコン、いか、黒ごま、○かつお節、◎牛乳	みかん、はくさい、たまねぎ、○キャベツ、にんじん、○もやし、れんこん、しめじ、たけのこ、干ししいたけ、○あおのり、◎なし	○お好みソース、しょうゆ（うすくち）、しょうゆ、酢	牛乳 梨 かっぱえびせん	お好み焼き スキムミルク
07 金	五分米 チキン南蛮 大根サラダ 野菜スープ　パイナップル	529.8(509.9) 25.3(22.8) 15.7(16.5) 2.6(2.2)	半つき米、○ホットケーキ粉、油、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、小麦粉、○マーガリン、ごま油	鶏むね肉、○脱脂粉乳、○ヨーグルト(無糖)、卵、しらす干し、かつお節、牛乳、◎牛乳	パイナップル、たまねぎ、かぶ、だいこん、○りんご、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、○干しぶどう、レモン果汁、レモン、パセリ、しょうが、◎オレンジ	しょうゆ、酢、コンソメ、ケチャップ、塩コショウ	牛乳 オレンジ キャラメルコーン	りんごヨーグルト 蒸しパン スキムミルク
08 土	ロールパン ポテトのカレーグラタン バナナ お茶	564.6(494.5) 18.4(15.0) 15.4(14.4) 2.4(1.7)	○半つき米、ロールパン、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、マーガリン、パン粉、○ごま油、半つき米	牛乳、合ひき肉、卵、ピザ用チーズ、○しらす干し、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、◎パイナップル	カレールウ、コンソメ、食塩	牛乳 パイン ミックスベジタベル	ジャコ若布ごはん お茶
10 月	五分米 肉じゃが 大豆の和風サラダ 柿	526.7(535.1) 21.2(21.1) 16.1(14.5) 2.0(1.7)	じゃがいも、半つき米、きんぴらこんにゃく、○小麦粉、マヨネーズ、○オートミール、○マーガリン、○砂糖、砂糖	揚げ豆腐、だいず水煮缶詰、○脱脂粉乳、牛肉(もも)、○卵、ハム、スライスチーズ、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、かき、にんじん、いんげん、◎バナナ	しょうゆ、しょうゆ（うすくち）、ほんだし、塩コショウ、かつおだし汁	牛乳 バナナ ぽたぽた焼き	オートミール クッキー スキムミルク
11 火	五分米 ベーコンオムレツ ブロッコリーのおかか和え 人参ポタージュ　りんご	458.8(461.8) 17.8(18.7) 11.6(12.7) 1.8(1.5)	○さつまいも、半つき米、じゃがいも、○砂糖、○マーガリン、マーガリン、砂糖	牛乳、卵、○脱脂粉乳、ベーコン、○卵、○生クリーム、かつお節、◎牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン（冷凍）、パセリ、◎みかん	ケチャップ、しょうゆ、しょうゆ（うすくち）、コンソメ、食塩、塩コショウ	牛乳 みかん 黒糖ポップコーン	スイートポテト スキムミルク
12 水	ガーリックライス とんかつ（ごまダレ） 茹でキャベツ　さつま芋サラダ 白菜スープ　りんご寒天　カルピス	714.1(644.9) 23.7(22.4) 31.8(27.9) 2.3(2.0)	半つき米、さつまいも、油、マヨネーズ、パン粉、砂糖、○砂糖、小麦粉、○小麦粉、○マーガリン、ごま油	豚肉(ロース)、○脱脂粉乳、カルピス、○生クリーム、○クリームチーズ、○卵、卵、ベーコン、ごま、◎牛乳	りんご天然果汁、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、はくさい、にんじん、りんご、○レモン果汁、ピーマン、葉ねぎ、にんにく、かんてん（粉）、◎なし	しょうゆ（うすくち）、しょうゆ、中濃ソース、煮干だし汁、ほんだし、コンソメ、食塩、塩コショウ	牛乳 梨 ミニサラダ	チーズケーキ スキムミルク
13 木	五分米 サバの味噌煮 ニラと切干大根のごま酢和え かき玉汁　梨	452.9(403.8) 19.1(18.1) 9.7(11.6) 1.5(1.3)	半つき米、○白玉粉、○団子粉、○黒砂糖、砂糖、○マカロニ	さば、卵、○きな粉、白みそ、ごま、麦みそ、◎牛乳	なし、えのきたけ、にら、にんじん、切り干しだいこん、葉ねぎ、干ししいたけ、しょうが、◎バナナ	本みりん、しょうゆ（うすくち）、酢、酒、しょうゆ、煮干だし汁、ほんだし	牛乳 バナナ ゴマスティック	きな粉団子 お茶
14 金	そぼろのデリマヨ丼 ほうれん草ともやしのノリ和え 豆腐の味噌汁 オレンジ	589.9(564.8) 25.0(24.6) 14.6(15.3) 2.6(2.2)	半つき米、さつまいも、○油、砂糖、マヨネーズ、○粉糖	鶏ひき肉、○脱脂粉乳、木綿豆腐、○牛乳、麦みそ、◎牛乳	オレンジ、○りんご、キャベツ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、れんこん、にんじん、葉ねぎ、○レモン果汁、カットわかめ、焼きのり、◎パイナップル	しょうゆ（うすくち）、しょうゆ、中濃ソース、煮干だし汁、ほんだし、○シナモン	牛乳 パイン 動物クッキー	りんごのフリッター スキムミルク
15 土	ほうれん草とベーコンのクリームスパゲティ バナナ スキムミルク	629.9(529.4) 21.6(15.1) 18.8(18.8) 2.9(2.2)	スパゲティ、○半つき米	牛乳、脱脂粉乳、生クリーム、ベーコン、○ウインナー、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、えのきたけ、○たまねぎ、○にんじん、○ピーマン、◎オレンジ	コンソメ、○コンソメ	牛乳 オレンジ とんがりコーン	カレーピラフ お茶
17 月	麦飯 ☆豆腐ナゲット レバーの卵とじ わかめスープ　パイナップル	397.6(414.6) 19.7(19.3) 14.8(15.7) 2.4(2.0)	半つき米、○強力粉、油、○マーガリン、押麦、砂糖、片栗粉、小麦粉、○砂糖	木綿豆腐、鶏レバー、卵、鶏むね肉、ツナ油漬缶、○ウインナー、○ピザ用チーズ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、パイナップル、○たまねぎ、にら、○コーン（冷凍）、○ピーマン、黒きくらげ、カットわかめ、◎バナナ	鳥がらだし汁、しょうゆ（うすくち）、ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、○ドライイースト、○食塩、コンソメ、塩コショウ	牛乳 バナナ ビスコ	ピザ お茶
18 火	五分米 魚の煮つけと旬野菜の煮物 柿とカブの酢の物 さつま汁　みかん	509.2(513.4) 24.1(24.1) 9.7(11.3) 2.4(2.1)	半つき米、さといも、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、○マヨネーズ、砂糖	あかうお、○脱脂粉乳、○牛乳、麦みそ、◎牛乳	みかん、かぶ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、かき、葉ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが、◎パイナップル	しょうゆ、本みりん、煮干だし汁、酒、酢、ほんだし	牛乳 パイン ハッピーターン	チョコレートケーキ スキムミルク
19 水	ゆかりご飯 肉団子の中華風 切干大根の中華和え 梨	369.7(372.8) 11.5(12.5) 8.9(10.6) 2.3(1.9)	○さつまいも、半つき米、片栗粉、○油、砂糖、○砂糖、ごま油	豚ひき肉、かにかまぼこ、卵、○黒ごま、◎牛乳	たまねぎ、なし、はくさい、にんじん、きゅうり、たけのこ、切り干しだいこん、干ししいたけ、カットわかめ、◎オレンジ	しょうゆ（うすくち）、酢、しょうゆ、食塩、○酢、塩コショウ	牛乳 オレンジ プチエビ	大学芋 お茶
20 木	五分米 ムキエビと旬野菜のかき揚げ ほうれん草のカルシウム和え 豚汁　りんご	489.3(500.1) 20.1(20.8) 12.8(14.1) 1.8(1.6)	半つき米、さつまいも、さといも、小麦粉、○砂糖、○マーガリン、板こんにゃく、○小麦粉、油、片栗粉	○脱脂粉乳、揚げ豆腐、○おから、○卵、麦みそ、豚肉(もも)、鮭フレーク、しらす干し、ごま、◎牛乳	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、いんげん、葉ねぎ、干ししいたけ、◎なし	煮干だし汁、ほんだし、しょうゆ、食塩	牛乳 梨 マリービスケット	おからパウンドケーキ スキムミルク
21 金	五分米 鮭の塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 若布の味噌汁　柿	407.5(432.2) 23.8(23.6) 9.5(11.5) 2.6(2.3)	半つき米、○じゃがいも、○小麦粉、○油、片栗粉、○砂糖	さけ（塩）、○脱脂粉乳、麦みそ、鶏ひき肉、◎牛乳	かき、とうがん、たまねぎ、しめじ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、カットわかめ、しょうが、◎りんご	かつおだし汁、本みりん、しょうゆ（うすくち）、酒、煮干だし汁、○コンソメ、ほんだし	牛乳 りんご サッポロポテト	コンソメポテトスティック スキムミルク
22 土	ちゃんぽん バナナ スキムミルク	452.3(414.8) 20.3(14.7) 4.0(6.6) 2.3(1.9)	○半つき米、干し中華めん、○さつまいも	脱脂粉乳、豚肉(もも)、さつま揚げ、かまぼこ、○黒ごま、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、黒きくらげ、◎みかん	○食塩	牛乳 みかん 雪の宿	芋ご飯 お茶
24 月	振替休日							
25 火	ハヤシライス マカロニサラダ 福神漬け みかん	614.9(619.8) 19.4(20.5) 18.4(19.0) 2.8(2.4)	半つき米、マカロニ、マヨネーズ、○小麦粉、○砂糖、○強力粉、○油、○マーガリン	○脱脂粉乳、牛肉(もも)、○卵、卵、ハム、◎牛乳	みかん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、にんじん、○かぼちゃ、福神漬、◎バナナ	ハヤシルウ、塩コショウ	牛乳 バナナ おっとっと	南瓜のマフィン スキムミルク
26 水	麦飯 クリームコーンシチュー 人参のシリシリ バナナ	528.4(536.5) 19.0(19.8) 12.4(14.0) 1.9(1.7)	じゃがいも、半つき米、○白玉粉、小麦粉、マーガリン、押麦、ごま油	牛乳、○脱脂粉乳、ベーコン、卵、ツナ油漬缶、○牛乳、○ピザ用チーズ、○黒ごま、◎牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、ブロッコリー、切り干しだいこん、◎りんご	コンソメ、ほんだし	牛乳 りんご 白い風船	もちもちパン スキムミルク
27 木	五分米 さつま揚げ もりもり納豆 白菜の味噌汁　梨	564.2(504.4) 19.5(18.3) 18.3(18.4) 1.9(1.6)	半つき米、○砂糖、油、○白玉粉、○団子粉、○さつまいも、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、白身魚すり身、卵、納豆、○あずき（乾）、麦みそ、鶏ひき肉、しらす干し、ごま、◎牛乳	なし、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、ごぼう、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、煮干だし汁、○しょうゆ、ほんだし、本みりん、○食塩	牛乳 バナナ ゴマスティック	ぜんざい お茶
28 金	五分米 ロールキャベツ シーチキンの和え物 りんご	581.6(572.1) 22.4(22.6) 25.4(24.3) 2.3(2.0)	半つき米、○フランスパン、マヨネーズ、○砂糖、○マーガリン	ベーコン、○脱脂粉乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、卵、◎牛乳	キャベツ、りんご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）、干ししいたけ、◎なし	コンソメ、塩コショウ	牛乳 梨 かっぱえびせん	ラスク ココア
29 土	きのこのスープスパゲティー バナナ スキムミルク	506.6(438.6) 19.0(12.9) 7.7(10.0) 2.8(2.1)	スパゲティ、○半つき米、○マーガリン	脱脂粉乳、ベーコン、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、○コーン（冷凍）、にんにく、◎りんご	コンソメ	牛乳 りんご キャラメルコーン	コーンライス お茶