



平成 28 年 11 月 食 事 献 立 表



社会福祉法人 国立保育会
西国分寺保育園

日付	午前おやつ	献立名	材料	3時のおやつ	材料
1 15	火 ①牛乳	①ロールパン ②白菜のミルクスープ ③ブロッコリーとチーズのキッシュ ④さつま芋のマーマレード煮 ⑤バナナ	①ロールパン ②白菜 しめじ 鶏もも肉 油 牛乳 コンソメ 塩 片栗粉 ③卵 ブロッコリー ベーコン 玉ねぎ ピザ用チーズ 牛乳 塩 こしょう コンソメ ④さつま芋 マーマレード 三温糖 醤油 ⑤バナナ	①しらす入りみそ焼きおにぎり	①米 しらす干し 味噌 三温糖 みりん ごま
2 16	水 ①牛乳	①ごはん ②油揚げと大根のみそ汁 ③さばの竜田揚げ ④白あえ ⑤柿	①米 ②大根 油揚げ わかめ だし汁 味噌 ③鯖 醤油 酒 生姜 片栗粉 油 ④木綿豆腐 ほうれん草 ちくわ 人参 しらたき 味噌 醤油 三温糖 ⑤柿	①牛乳 ②ヨーグルト蒸しパン	①牛乳 ②ホットケーキ粉 ヨーグルト 卵 三温糖
4 18	金 ①牛乳	①さつま芋カレー ②ウインナー ③カリフラワーとコーンのサラダ ④りんご	①米 さつま芋 鶏もも肉 人参 玉ねぎ 油 カレールウ グリンピース ②ウインナー ③カリフラワー コーン缶 ブロッコリー 人参 酢 三温糖 塩 油 ④りんご	①牛乳 ②ほうれん草とチーズのスコーン	①牛乳 ②ホットケーキ粉 パター 三温糖 牛乳 ほうれん草 ピザ用チーズ
5 19	土 ①牛乳	①ごはん ②高野豆腐と小松菜のすまし汁 ③れんこんと鶏肉の炒め物 ④粉ふき芋 ⑤みかん	①米 ②高野豆腐 小松菜 人参 えのき茸 だし汁 醤油 塩 ③鶏もも肉 れんこん 人参 さやえんどう 三温糖 醤油 みりん ④じゃがいも パセリ 食塩 こしょう ⑤みかん	①牛乳 ②スティックパン	①牛乳 ②スティックパン
7 22	月 火 ①牛乳	①食パン ②卵とキャベツのスープ ③ポテトミートグラタン ④きのこコーンのソテー ⑤みかん	①食パン ②卵 キャベツ 人参 わかめ 塩 コンソメ ③じゃが芋 豚ひき肉 玉ねぎ ケチャップ 脱脂粉乳 パター 塩 こしょう ピザ用チーズ ④エリンギ しめじ コーン缶 塩 コンソメ 油 ⑤みかん	①リゾット	①米 玉ねぎ ベーコン 人参 コーン缶 パター 牛乳 コンソメ 塩 パセリ粉
8 21	火 月 ①牛乳	①鮭のごはん ②なめこのすまし汁 ③鶏肉のごまみそ焼 ④ひじきとさつま芋の煮物 ⑤柿	①米 鮭 塩 ②なめこ 大根 長ねぎ だし汁 醤油 塩 ③鶏もも肉 味噌 醤油 みりん 三温糖 ごま ④ひじき 油 だし汁 醤油 三温糖 みりん 塩 さつま芋 さやえんどう ⑤柿	①牛乳 ②五目ビーフン	①牛乳 ②ビーフン 豚ひき肉 茹たけのこ 人参 ピーマン しいたけ 干しえび 油 塩 醤油 コンソメ
9 30	水 ①牛乳	①かやくごはん ②豆腐のみそ汁 ③鯖の煮つけ ④小松菜ともやしの和え物 ⑤りんご	①米 ごぼう 人参 しいたけ しらたき 塩 醤油 酒 みりん みつば ②木綿豆腐 わかめ 長ねぎ だし汁 味噌 ③鯖 醤油 三温糖 生姜 ④小松菜 もやし 人参 ごま 醤油 ⑤りんご	①牛乳 ②ココアバナナケーキ	①牛乳 ②小麦粉 三温糖 卵 パター ココア バナナ ベーキングパウダー
10 24	木 ①牛乳	①ごはん ②チンゲン菜のスープ ③中華風ミートローフ ④キャベツのツナサラダ ⑤バナナ	①米 ②チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ベーコン ごま油 コンソメ 塩 ③豚ひき肉 玉ねぎ 人参 茹たけのこ ひじき 卵 パン粉 酒 醤油 塩 こしょう ごま油 オイスターソース ④キャベツ 人参 ツナ缶 油 酢 塩 こしょう 三温糖 ⑤バナナ	①牛乳 ②オレンジムース	①牛乳 ②ゼラチン ヨーグルト 三温糖 オレンジジュース 生クリーム
11 25	金 ①牛乳	①けんちんうどん ②大豆の甘辛揚げ ③カリカリきゅうり ④ミニトマト ⑤オレンジ	①生うどん 豚ロース肉 大根 里芋 人参 ごぼう 長ねぎ しいたけ だし汁 醤油 みりん 塩 ②大豆水煮 片栗粉 油 醤油 三温糖 みりん ③きゅうり 酢 醤油 三温糖 ごま油 ④ミニトマト ⑤オレンジ	①牛乳 ②ホットドッグ	①牛乳 ②ドッグパン フランクフルト キャベツ ケチャップ
12 26	土 ①牛乳	①すき焼き風丼 ②厚揚げとわかめの味噌汁 ③かぼちゃのごま和え ④パイナップル缶	①米 豚ロース肉 白菜 えのき茸 長ねぎ 人参 醤油 みりん 三温糖 ②厚揚げ わかめ 長ねぎ だし汁 味噌 ③かぼちゃ 醤油 三温糖 ごま ④パイナップル缶	①牛乳 ②パウムクーヘン	①牛乳 ②パウムクーヘン
14 28	月 ①牛乳	①ごはん ②里芋のみそ汁 ③炒り豆腐 ④れんこんきんぴら ⑤グレープフルーツ	①米 ②里芋 小松菜 玉ねぎ だし汁 味噌 ③木綿豆腐 鶏ひき肉 しらたき しいたけ 人参 玉ねぎ グリンピース 卵 油 醤油 三温糖 みりん ④れんこん 人参 油 酒 みりん 三温糖 醤油 ⑤グレープフルーツ	①牛乳 ②焼きうどん	①牛乳 ②生うどん 豚もも肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 油 中濃ソース 青のり
17 29	木 火 ①牛乳	①五目ラーメン ②ごぼうのサラダ ③ブロッコリーのソテー ④オレンジ	①生中華麺 豚もも肉 コーン缶 もやし チンゲン菜 人参 しいたけ ごま油 長ねぎ 鶏ガラだし 醤油 塩 ②ごぼう 人参 しょうゆ みりん 三温糖 コーン缶 ハム マヨネーズ ごま ③ブロッコリー コンソメ 塩 油 ④オレンジ	①牛乳 ②フレンチトースト	①牛乳 ②食パン 卵 三温糖 牛乳

☆ほし組の連絡帳用に献立ごとに番号をつけています。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。
 ☆7日(月)はかせ組の調理保育で「パン作り」を行います。
 ☆9日(水)は10・11月生まれの誕生会です。誕生児の保護者のご参加お待ちしております。
 ☆21日(月)はうみ組・そら組のお弁当デーです。
 ☆30日(水)はかせ組のお弁当デーです。



	3歳未満児		3歳以上児	
	平均値	目標値	平均値	目標値
カロリー	539kcal	490kcal	592kcal	590kcal
たんぱく質	20.9g	18.5g	22.0g	23.0g
脂質	18.9g	15.0g	19.0g	17.5g