つぼみ完了食　献立表　11月分

曜日	名前／時／日	給食	果物	おやつ	材料名 血や肉をつくるもの	材料名 力や体温になるもの	材料名 体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
月	2 16 30	ご飯 さばのタルタル焼き 煮物・白菜のみそ汁	バナナ	ころりん ポテト 牛乳	さば・卵・牛乳	米・マヨネーズ・じゃがいも・片栗粉・油・砂糖	玉ねぎ・パセリ・れんこん・人参・大根・しいたけ・白菜・もやし・青ねぎ・バナナ	474	17.8	17.8	1.6
火	17	食パン メディステールカケール ポテトサラダ・スープ	キウイ	ワッフル 牛乳	豚挽肉・ヨーグルト・牛乳	食パン・片栗粉・じゃがいも・マヨネーズ・油・ワッフル	きゅうり・りんご・青ねぎ・小松菜・人参・コーン・キウイ	498	19.6	19.5	1.9
水	4 ・ 18	豆腐みそうどん コロコロサラダ ヤクルト	ルビー	チキン ドリア 麦茶	豚挽肉・豆乳・ヤクルト・鶏肉・チーズ・牛乳	うどん・ごま・米・かぼちゃ・ﾎﾜｲﾄｿｰｽ缶・油・砂糖	白ねぎ・ほうれん草・人参・きゅうり・トマト・ルビー	445	17.5	13.2	2.5
木	5 ・ 19	ご飯 たらのきのこクリーム煮 茹で野菜・豆スープ	みかん	ｳｲﾝﾅｰ ﾊﾞﾝ 牛乳	たら・大豆・ウインナー・牛乳	米・ﾎﾜｲﾄｿｰｽ缶・じゃがいも・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	しめじ・まいたけ・人参・ブロッコリー・大根・キャベツ・みかん	450	19.5	13.2	1.5
金	6 ・ 20	照りマヨ丼 白和え 若竹汁	柿	ﾏﾄﾞﾚｰﾇ 牛乳	鶏肉・のり・豆腐・わかめ・卵・バター・牛乳	米・砂糖・マヨネーズ・小麦粉	キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・たけのこ・白ねぎ・柿	509	17.3	20.8	1.7
土	7 ・ 21	ちゃんぽん さつまいもサラダ ヨーグルト	キウイ	菓子 バナナ 牛乳	豚肉・かまぼこ・ヨーグルト・牛乳	ラーメン・油・・さつまいも・マヨネーズ・菓子	人参・もやし・コーン・きゅうり・キウイ・バナナ	503	18.9	18.4	1.1
月	9	ご飯 鮭の南部焼き すき昆布の煮物・みそ汁	ルビー	豆腐田楽 牛乳	鮭・すき昆布・油揚げ・豆腐・牛乳	米・ごま・油	しいたけ・人参・ほうれん草・なす・玉ねぎ・ルビー・にんにく	442	21.9	15.9	2.1
火	10 ・ 24	あんかけ焼きそば ひじきサラダ もやしスープ	みかん	小松菜の おかか おにぎり 牛乳	豚肉・ｶﾆｶﾏ・ひじき・かつお節・牛乳	焼きそば・片栗粉・油・砂糖・米・ごま	玉ねぎ・しいたけ・白菜・人参・コーン・枝豆・もやし・えのき・みかん・小松菜	468	19.5	15.6	1.5
水	11 ・ 25	ご飯 鶏のスタミナ炒め ディップ野菜・豆腐のすまし汁	キウイ	ジャム サンド 牛乳	鶏肉・粉チーズ・豆腐・牛乳	米・マヨネーズ・食パン・マーガリン・イチゴジャム	人参・ピーマン・にら・にんにく・大根・きゅうり・玉ねぎ・青ねぎ・キウイ	480	17.4	18.8	1.4
木	12 ・ 26	根菜カレーライス ブロッコリー和え チンゲン菜スープ	柿	お麸の ｺｺｱﾗｽｸ 牛乳	豚肉・バター・牛乳	米・かぼちゃ・じゃがいも・油・ｶﾚｰﾙｳ・砂糖・お麸	れんこん・人参・ブロッコリー・カリフラワー・チンゲン菜・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・コーン・柿	460	19.4	15.9	1.6
金	13 ・ 27	食パン 豆腐とツナのチーズ焼き ほうれん草ソテー・スープ	オレンジ	かぼちゃ プリン 牛乳	豆腐・ツナ・チーズ・バター・粉寒天・牛乳	食パン・油・かぼちゃ・砂糖	玉ねぎ・ピーマン・パセリ・ほうれん草・エリンギ・コーン・たけのこ・なす・大根・オレンジ	486	21.4	21.7	2.0
土	14 ・ 28	チャーハン ナムル しいたけスープ	みかん	菓子 ルビー 牛乳	ウインナー・牛乳	米・油・ごま・菓子	人参・キャベツ・・白ねぎ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・もやし・きゅうり・きくらげ・しいたけ・玉ねぎ・みかん・ルビー	457	15.4	16.6	1.5
誕生会	26	根菜カレーライス ブロッコリー和え チンゲン菜スープ	柿	カップ パフェ 牛乳	豚肉・ヨーグルト・ホイップクリーム・牛乳	米・かぼちゃ・じゃがいも・油・ｶﾚｰﾙｳ・砂糖・コーンフレーク	れんこん・人参・ブロッコリー・カリフラワー・チンゲン菜・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・コーン・柿	494	19.2	17.5	1.7

＊乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。

za