阿波市立認定こども園

11月給食献立表

日付	朝おやつ	献立名	昼おやつ	あかのグループ からだをつくる	きいろのグループ からだのｴﾈﾙｷﾞｰになる	みどりのグループ からだを病気からまもる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 (金)	牛乳 バナナ	ごはん・オムレツ風・ジャーマンポテト わかめとえのきのみそ汁・オレンジ	牛乳 かぼちゃ入りスティック	牛乳 卵 ソーセージ 豆腐 わかめ みそ 生クリーム	油 じゃがいも ウエハース 純ココア 砂糖 米	バナナ たまねぎ こまつな にんじん ブロッコリー えのきたけ ねぎ オレンジ かぼちゃ パセリ	516 614	15.1 18.1	17.5 20.3
5 (火)	牛乳 ウエハース	三色丼・呉汁 りんご	牛乳 さつまいもとあんこ入り蒸しパン	牛乳 豚ひき肉 卵 豆腐 かまぼこ みそ 豆乳 あずき 大豆	米 砂糖 蒸しパン粉 さつまいも	ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ りんご	496 611	18.2 23.0	14.5 16.1
6 (水)	牛乳 ビスケット	パン・いちごジャム きたあかりのじゃがいも入りクリームシチュー モコモコサラダ・大豆入り肉団子・オレンジ	牛乳 菜めしおにぎり	牛乳 鶏肉 乳飲料 肉団子	パン ジャム じゃがいも 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米 油	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ ブロッコリー もやし オレンジ こまつな	512 586	19.7 23.1	15.6 17.1
7 (木)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・魚のカレームニエル 厚揚げのそぼろ煮 ほうれんそうのスープ・みかん	牛乳 ピザトースト	牛乳 白身魚 豚ひき肉 厚揚げ チーズ	米 米粉 油 砂糖 でんぷん パン	にんにく しょうが だいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ みかん こまつな	518 636	21.9 25.7	18.0 20.0
8 (金)	牛乳 せんべい	ごはん・筑前煮・しゅうまい かぼちゃとだいこんのみそ汁・バナナ	牛乳 赤りんごゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 しゅうまい 油揚げ みそ	米 こんにゃく 油 砂糖 水あめ ゼリー	にんじん ごぼう れんこん グリンピース 乾しいたけ えのきたけ だいこん かぼちゃ ねぎ バナナ りんご	469 569	16.1 19.2	10.8 11.3
11 (月)	牛乳 チーズ	チャーハン・かぼちゃ煮 チンゲンサイのスープ・りんご	オレンジジュース きな粉クッキー	豚ひき肉 卵 ひじき 昆布 鶏肉 豆腐 きな粉 乳飲料	米 ごま油 油 砂糖 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん 乾しいたけ かぼちゃ チンゲンサイ りんご オレンジジュース	535 638	17.6 17.7	18.9 19.9
12 (火)	牛乳 クラッカー	ごはん・魚のすだちソースかけ 切干大根サラダ・豆腐とごぼうのみそ汁 みかん	牛乳 こまつなのケーキ	牛乳 白身魚 かまぼこ 豆腐 油揚げ みそ 乳飲料 チーズ	米 米粉 油 砂糖 ドレッシング ごま ホットケーキ粉	すだち 干しだいこん こまつな にんじん もやし たまねぎ ごぼう ねぎ みかん	595 674	21.4 23.3	22.9 24.1
13 (水)	牛乳 きな粉せんべい	パン・ポークビーンズ・れんこんマリネ こまつなとしめじ入りミルクスープ オレンジ	牛乳 鳴門金時のさつまいもおにぎり	牛乳 大豆 豚肉 ハム 乳飲料	パン じゃがいも 油 砂糖 米 さつまいも ごま	たまねぎ にんじん 乾しいたけ トマト れんこん ブロッコリー しめじ こまつな グリンピース コーン オレンジ	507 593	19.3 23.5	15.4 17.0
14 (木)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・カレーラーメン かぶらとブロッコリーのサラダ・りんご	野菜ジュース フルーツヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	米 中華麺 油 ドレッシング ゼリー 砂糖	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ ブロッコリー かぶ りんご 野菜ジュース みかん	522 625	14.8 17.1	11.0 11.1
15 (金)	牛乳 バナナ	ごはん・鶏肉のパン粉き・チーズ りんごソースサラダ・どさんこ汁	麦茶 あずきごはん 3～5歳カルフィッシュ	鶏肉 豚肉 豆腐 いわし みそ チーズ あずき のり	米 油 パン粉 砂糖 じゃがいも もち米 ごま	にんにく キャベツ はくさい りんご にんじん たまねぎ コーン ねぎ	487 610	18.2 25.0	12.6 15.0
18 (月)	牛乳 せんべい	木の葉丼・ほうれんそうのごま和え さつまいもとえのきのみそ汁・オレンジ	牛乳 メロンパン風トースト 3～5歳チーズ	牛乳 かまぼこ 卵 みそ チーズ	米 砂糖 ごま さつまいも パン マーガリン 小麦粉	たまねぎ にんじん 乾しいたけ グリンピース ほうれんそう しめじ えのきたけ ごぼう ねぎ オレンジ	495 594	14.7 18.8	14.4 15.8
19 (火)	牛乳 チーズ	ごはん・いわしの生姜煮 豆腐とわかめのみそ汁 かぼちゃのきな粉かけ・りんご	牛乳 ココアマフィン	牛乳 いわし 厚揚げ わかめ みそ きな粉	米 砂糖 ホットケーキ粉 純ココア 油	たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん ねぎ かぼちゃ りんご	557 647	19.4 19.1	20.8 20.6
20 (水)	牛乳 ソフトせんべい	アンパンマンチキンライス 三色ナムル風・ベジスープ 青りんごゼリー	牛乳 プリンアラモード	牛乳 卵 肉団子 生クリーム	米 油 ごま油 砂糖 ごま ゼリー プリン クラッカー	たまねぎ にんじん ピーマン コーン ほうれんそう もやし キャベツ かぼちゃ 乾しいたけ もも	553 625	12.9 14.5	17.4 19.7
21 (木)	牛乳 ウエハース	ごはん・炒り豆腐・はくさいののり和え だいこんとこまつなのみそ汁・みかん	牛乳 りんごのケーキ	牛乳 豆腐 豚ひき肉 卵 のり しらす 油揚げ みそ 練乳 乳飲料	米 ごま油 砂糖 油 ホットケーキ粉	乾しいたけ にんじん ねぎ はくさい だいこん こまつな えのきたけ みかん りんご	490 603	17.2 21.6	15.4 17.3
22 (金)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・魚の照り焼き ささみとこまつなのもみじ和え 豚汁・バナナ	牛乳 さつまいものバター煮	牛乳 白身魚 ささみ 豚肉 かまぼこ みそ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく さつまいも バター	こまつな もやし にんじん ごぼう ねぎ バナナ レモン	519 615	21.3 23.9	14.8 15.6
25 (月)	牛乳 せんべい	ごはん・きな粉・厚揚げの和風煮 チンゲンサイ入りコールスローサラダ 中華はるさめスープ・チーズ	牛乳 つぶつぶにんじんゼリー	牛乳 きな粉 豚肉 厚揚げ ちくわ わかめ チーズ	米 砂糖 油 でんぷん ドレッシング はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん 乾しいたけ キャベツ チンゲンサイ コーン だいこん オレンジジュース レモン みかん	490 634	16.7 21.9	16.3 20.5
26 (火)	牛乳 バナナ	ごはん・さつまいもと豚肉の甘辛炒め 豆腐とたまねぎのみそ汁 キャベツのおひたし・りんご	牛乳 マシュマロバナナトースト	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 でんぷん さつまいも 油 ごま 砂糖 パン マシュマロ	バナナ たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ こまつな にんじん チンゲンサイ りんご	523 618	17.2 20.9	13.6 16.3
27 (水)	牛乳 せんべい	ごはん・さけのポテサラ焼き 中華だいこんサラダ 豆腐とにんじんのみそ汁・チーズ	牛乳 ビスケット	牛乳 さけ わかめ 豆腐 卵 みそ チーズ	米 米粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油 砂糖 ビスケット	たまねぎ にんじん だいこん こまつな キャベツ ねぎ	526 614	22.9 26.7	20.7 22.6
28 (木)	牛乳 チーズ	ごはん・マーボーはくさい ふしめん汁・星ポテト バナナ	牛乳 かぼちゃの大学芋	牛乳 豚ひき肉 みそ かまぼこ	米 油 砂糖 でんぷん ふし麺 ポテト	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん はくさい こまつな バナナ かぼちゃ	490 598	16.7 17.5	14.5 15.3
29 (金)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・さけのちゃんちゃん焼き 鳴門金時のさつまいもサラダ かぶ入りポタージュ・みかん	牛乳 切干大根の焼きそば風 3～5歳チーズ	牛乳 さけ みそ ハム 乳飲料 豚肉 チーズ	米 油 砂糖 さつまいも ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米粉	キャベツ しめじ こまつな にんじん コーン たまねぎ かぶ パセリ みかん 干しだいこん	500 608	21.7 25.3	14.2 16.4

今月の平均栄養量（土曜日を除いて算出）

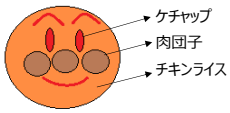
年齢		エネルギー kcal	たんぱく質 g	総脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	V.A μgRE	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg	食物繊維 g	食塩 g
1～2	基準量	470	16.0 ～ 18.4	10.9 ～ 16.4	487	223	2.4	193	0.26	0.29	21	2.9	1.5
	給与栄養量	495	19.0	16.1	723	266	2.0	242	0.26	0.40	28	3.5	1.7
3～6	基準量	612	19.9 ～ 23.0	13.6 ～ 20.4	727	285	2.8	220	0.35	0.40	26	4.1	1.8
	給与栄養量	618	22.8	18.7	896	283	2.7	328	0.33	0.43	37	4.8	2.2

＊基準値は男女の人数・年齢等により求めています。
＊日本食品標準成分表(七訂) を使用しています。
＊1～2歳児の提供量については、3～6歳児の70%としました。

阿波市HP：献立表に関する表記、内容の説明へ

阿波市HP：給食写真へ

20日（水）アンパンマンチキンライス
4・5歳児クラスは…
ケチャップライスの上に、肉団子をのせて、ケチャップで目と口を自分で書きます。
みんなはどんなお顔のアンパンマンを書くのかな☆



15日（金）りんごソースのサラダ
すりおろしりんご・油・酢・うすくちしょうゆ・塩・さとう を使用した、手作りドレッシングです。
はくさいとキャベツのサラダに和えて、いただきます。