

11月 給食献立表



今月の平均栄養量 (土曜日を除いて算出)

* 基準値は男女の人数・年齢等により求めています。

年齢	日本食品標準成分表(七訂)を使用しています。	エネルギー	たん白質	総脂質	カリウム	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩
		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg RE	mg	mg	mg	g	g
1~2	基準量	453	15.0 ~ 17.4	10.3 ~ 15.4	450	213	2.3	188	0.25	0.28	20	2.7	1.5
	給与栄養量	486	19.0	16.3	716	253	2.4	229	0.33	0.40	28	3.5	1.7
3~5	基準量	634	21.3 ~ 24.3	14.5 ~ 21.8	732	286	2.7	220	0.36	0.41	26	4.0	1.8
	給与栄養量	618	23.6	19.7	914	284	3.2	304	0.44	0.47	38	4.8	2.2

* 1~2歳児は、朝のおやつ「牛乳・麦茶・ジュースとおかし等」が、追加された栄養量です。
* 1~2歳児の提供量については3~6歳児の70%としました。

阿波市立 認定こども園

上段は1~2歳児・下段は3~6歳児の栄養表示です。↓

日	曜	朝のおやつ	献立名	昼のおやつ	あかのグループ からだをつくる	きいろのグループ からだのエネルギーになる	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)	たん白質 (g)	脂質 (g)
1	水	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・オムレツミートソースがけ ジャーマンポテト・豆腐とごぼうのみそ汁・もも	牛乳 ふらすく	みそ 豆腐 豚ひき肉 卵 牛乳 乳飲料 ソーセージ わかめ	グラニュー糖 バター 小麦粉 米 油 ふ じゃがいも	ごぼう ねぎ ブロッコリー たまねぎ にんじん グリンピース パセリ もも	477 613	17.3 22.2	18.1 22.4
2	木	牛乳 ビスケット	ごはん・魚のみそ煮・チップスサラダ・ふし麺汁	牛乳 ピザトースト	チーズ ツナ みそ 牛乳 白身魚 はんぺん 魚肉ソーセージ	パン 砂糖 米 油 ふし麺 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ピーマン たまねぎ にんじん しょうが ねぎ だいこん ほうれんそう はくさい	514 603	22.1 24.0	19.0 21.3
3	金		文化の日							
4	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン ゼリー		466	11.8	20.9
6	月	牛乳 せんべい	ごはん・麻婆白菜 じゃがいものみそ汁・オレンジ	牛乳 焼きそば	みそ 豆腐 豚ひき肉 油揚げ 牛乳 青のり かつお節	ごま油 米 油 じゃがいも でんぶん こんにやく 中華麺	オレンジ キャベツ ごぼう しいたけ ニラ ねぎ ピーマン もやし たまねぎ にんじん はくさい	500 638	19.7 25.4	17.6 21.6
7	火	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・さけのちゃんちゃん焼き マカロニサラダ・わかめスープ	牛乳 りんごのケーキ	牛乳 みそ 鶏肉 乳飲料 わかめ さけ ロースハム	砂糖 米 油 ノンエッグマヨネーズ ごま マカロニ 練乳 ホットケーキ粉	キャベツ きゅうり しめじ ねぎ りんご にんじん だいこん	488 602	22.1 25.2	15.6 17.7
8	水	麦茶 チーズ	パン・ポークビーンズ・キャベツサラダ コーンスープ	牛乳 さつまいもおにぎり	ベーコン 豚肉 乳飲料 牛乳 大豆	さつまいも パン 砂糖 米 油 ごま じゃがいも ドレッシング バター	キャベツ しいたけ しめじ たまねぎ パセリ にんじん ほうれんそう トマト コーン	494 611	18.5 22.5	17.2 20.0
9	木	牛乳 せんべい	チャーハン・かぼちゃのそぼろ煮 チンゲンサイの和風スープ	りんごジュース マカロニきな粉	豆腐 豚ひき肉 卵 ソーセージ はんぺん ひじき 肉団子 きな粉	ごま油 砂糖 米 油 粉糖 でんぶん マカロニ	かぼちゃ しいたけ チンゲンサイ ピーマン りんごジュース たまねぎ にんじん	492 610	17.1 20.9	14.6 15.9
10	金	牛乳 ビスケット	ごはん・魚の香り揚げ・れんこんマリネ はくさいのみそ汁	牛乳 カナッペ(ツナみそ)	ツナ みそ 豆腐 牛乳 白身魚 青のり ロースハム	砂糖 小麦粉 米 油 パン粉 クラッカー	ブロッコリー たまねぎ にんじん はくさい コーン れんこん	526 631	21.0 24.1	21.3 24.1
11	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン ゼリー		466	11.8	20.9
13	月	牛乳 せんべい	ごはん・筑前煮・青菜のごま和え さつまいもとたまねぎのみそ汁	牛乳 みかんのミルクゼリー	ゼラチン みそ 鶏肉 牛乳 厚揚げ 油揚げ 乳飲料	さつまいも 砂糖 米 油 こんにやく ごま	ごぼう ねぎ みかん もやし たまねぎ 乾しいたけ にんじん グリンピース ほうれんそう れんこん えのきたけ	468 602	18.4 23.8	13.2 15.4
14	火	牛乳 ポテト	ごはん・カレーうどん ブロッコリーのツナマヨ和え・りんご	牛乳 いりご大豆	ツナ 豚肉 牛乳 大豆 しらす干し	砂糖 米 油 でんぶん ノンエッグマヨネーズ うどん	しめじ ブロッコリー りんご たまねぎ にんじん ほうれんそう	461 595	17.7 22.8	16.4 20.8
15	水	麦茶 ビスケット	ごはん・さけの香味焼き キャベツの酢の物・豚汁	野菜ジュース チーズクッキー	チーズ 豆腐 豚肉 油揚げ 乳飲料 かまぼこ さけ	バター 砂糖 小麦粉 米 油 ごま さつまいも	キャベツ ねぎ にんじん だいこん はくさい 野菜ジュース	484 630	18.7 22.2	16.0 20.2
16	木	麦茶 ソフトせんべい	ごはん・鶏肉のパン粉焼き・グリーンサラダ どさんご汁・チーズ	牛乳 大学芋	チーズ みそ 鶏肉 豆腐 牛乳	さつまいも 砂糖 米 油 じゃがいも パン粉 バター ごま	キャベツ ねぎ りんご たまねぎ にんじん パセリ はくさい コーン	474 616	20.5 24.6	14.7 18.2
17	金	牛乳 きな粉せんべい	親子丼・はくさいののり和え こまつなとかぼちゃのみそ汁	牛乳 にんじんおにぎり	みそ 鶏肉 豆腐 卵 牛乳 しらす干し のり かつお節	砂糖 米 油	かぼちゃ ねぎ 乾しいたけ たまねぎ にんじん はくさい こまつな	480 611	18.4 23.6	11.8 12.9
18	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン ゼリー		466	11.8	20.9
20	月	麦茶 せんべい	アンパンマンごはん・鶏肉のオーロラソース焼き ブロッコリーサラダ・ベジスープ・ラフランスゼリー	牛乳 カラフルカップ	チーズ ベーコン 生クリーム 鶏肉 牛乳 魚肉ソーセージ のり	米 ノンエッグマヨネーズ ゼリー ドレッシング カステラ ジャム	かぼちゃ キャベツ にんにく みかん ブロッコリー たまねぎ にんじん パセリ しょうが コーン	486 680	18.3 26.5	14.2 22.1
21	火	牛乳 ビスケット	ごはん・魚のムニエル(きのこソース) だいこん煮・卵入りスープ	牛乳 ココアカップケーキ	ベーコン 鶏肉 卵 牛乳 白身魚	ごま油 バター 砂糖 小麦粉 米 油 ホットケーキ粉 ココア 粉糖	しいたけ しめじ たまねぎ にんじん ねぎ だいこん ほうれんそう えのきたけ	509 611	21.7 24.6	19.4 21.6
22	水	麦茶 ソフトせんべい	パン・クリームシチュー ミモザサラダ・フルーツポンチ	牛乳 パイ	鶏肉 卵 乳飲料 牛乳	パン 砂糖 米粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ゼリー パイ	キャベツ しめじ みかん たまねぎ にんじん グリンピース もも ほうれんそう	449 602	16.0 21.8	16.0 23.1
23	木		勤労感謝の日							
24	金	牛乳 ポテト	ごはん・さつまいもと豚肉の甘辛炒め ささみときゅうりのみみじ和え・キャベツと豆腐のみそ汁	牛乳 マシュマロサンド	ささみ みそ 豆腐 豚肉 牛乳	さつまいも 砂糖 米 でんぶん ごま クラッカー マシュマロ 油	キャベツ きゅうり ねぎ もやし たまねぎ にんじん しめじ	474 648	17.0 22.3	14.5 19.4
25	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン ゼリー		466	11.8	20.9
27	月	牛乳 せんべい	ごはん・きな粉・厚揚げのそぼろ煮 和風コールスローサラダ・はるさめスープ	ミロミルク じゃこトースト	厚揚げ 豚ひき肉 乳飲料 わかめ 青のり ひじき きな粉 しらす干し	パン ミロ 砂糖 はるさめ 米 油 ノンエッグマヨネーズ でんぶん	キャベツ 乾しいたけ たまねぎ にんじん しょうが だいこん コーン	497 623	18.4 23.1	17.7 20.3
28	火	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・魚の照り焼き・切干大根の含め煮 たまねぎと鶏肉のみそ汁・オレンジ	牛乳・さつまいもと りんごのバター煮	みそ 鶏肉 油揚げ 牛乳 白身魚 ちくわ	さつまいも バター 砂糖 米 こんにやく	オレンジ ごぼう ねぎ りんご たまねぎ 乾しいたけ にんじん グリンピース レーズン 干しだいこん	506 603	20.9 23.4	14.4 15.0
29	水	牛乳 せんべい	三色丼・だいこんサラダ・呉汁	牛乳 フルーツヨーグルト	みそ ヨーグルト 豚ひき肉 卵 牛乳 はんぺん 大豆 しらす干し	砂糖 米 油 ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ ねぎ みかん にんじん もも だいこん はくさい ほうれんそう	471 603	18.5 23.8	16.7 20.1
30	木	麦茶 チーズ	ごはん・鶏からあげ・コンソメスープ ブロッコリーの塩昆布チーズ和え・りんご	牛乳 いももちのたこ焼き風	チーズ ベーコン 鶏肉 昆布 わかめ 牛乳 青のり	小麦粉 米 油 じゃがいも でんぶん オリーブ油	しめじ にんにく ブロッコリー もやし りんご たまねぎ にんじん しょうが	468 621	18.7 25.2	17.5 20.8

だしを味わおう

味覚には、甘味、塩味、苦味、酸味に加え、「うまみ」があります。味覚形成期の乳幼児にこそ、このうまみを味わってほしいもの。うまみの基となるかつおや昆布、いりこなどの自然の「だし」を使ったお料理を工夫しましょう。食材本来の風味を引き出す「だし」を使うことで、少ない調味料でもおいしく食べることができ、減塩にもつながります。

☆園ではかつお節、昆布、煮干しからだしをとり、素材の味をいかし塩分控えめの給食に力をそいでいます。



- * 入荷状況により急遽、食材・産地を変更して対応させていただきます。
- * あか・きいろ・みどりのグループの食材は、給食と昼のおやつのみ記載しています。
- * 乳飲料は、低脂肪乳(加工乳)を示しています。
- * 白身魚はサワラ・マトウダイのいずれかになります。
- * 献立は都合により変更する場合があります。