

令和3年 11月

FUFU 献立表

記載しているカロリーや栄養素は、

昼食とおやつを合算したものです。

日	曜日	昼食献立名	栄養価		主な食材			
			幼児	乳児	血や肉になる	力や熱になる	体を整える	調味料・その他
4	木	ごはん ミートコロケ ブロッコリーおなか添え ロースハム、五目豆 オレンジ	548kcal タンパク質 19.9g 脂質 19g	499kcal タンパク質 17.3g 脂質 16.2g	卵 大豆 牛肉 ハム	精米 砂糖 じゃがいも 小麦粉、パン粉	こんにゃく ブロッコリー オレンジ 昆布	みりん しょうゆ かつお節 塩
5	金	ごはん シュウマイ ジャガイモバター、チーズドッ ブロッコリー炒め みかん缶	556kcal タンパク質 23.9g 脂質 19.8g	518kcal タンパク質 21.3g 脂質 18.7g	豚肉、鶏肉 バター 卵 チーズ 魚すり身	精米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	たまねぎ みかん缶 ブロッコリー	塩 しょうゆ
11	木	カレーライス リンゴ	537kcal タンパク質 23.1g 脂質 19.2g	521kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.1g	豚肉	精米 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん リンゴ	カレールー
12	金	ごはん 和風ハンバーグ スナップエンドウのポイル れんこんソテー みかん缶	523kcal タンパク質 20.9g 脂質 19.2g	496kcal タンパク質 19.3g 脂質 17.2g	牛肉 豚肉	精米 片栗粉 砂糖	たまねぎ、白菜 みかん缶 れんこん スナップエンドウ	塩、酒 みりん 醤油
18	木	ロールパン マカロニサラダ カットポイル野菜 クリームシチュー オレンジ	554kcal タンパク質 23.9g 脂質 19.8g	512kcal タンパク質 21.3g 脂質 18.7g	鶏肉 牛乳	ロールパン じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん オレンジ コーン グリーンピース	クリームシチュールー 塩 マヨネーズ
19	金	ごはん 鶏のからあげ ブロッコリーのポイル ナポリタン風スパゲティ オレンジ	522kcal タンパク質 21.9g 脂質 19.1g	507kcal タンパク質 19.3g 脂質 18.2g	鶏肉	精米 唐揚げ粉 砂糖 スパゲティ	ブロッコリー オレンジ	酒、塩、しょうゆ しょうが にんにく ケチャップ
25	木	ごはん 豚の生姜焼き もやし焼きそば、みかん缶 ブロッコリー フライドポテト	557kcal タンパク質 23.2g 脂質 18.1g	507kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.2g	豚肉	精米 焼きそば 砂糖 じゃがいも	ブロッコリー もやし みかん缶	酒、しょうが しょうゆ 塩 ソース
26	金	ごはん 鶏のトマト煮風 バターパスタ カット野菜の蒸し焼き 一口ゼリー	559kcal タンパク質 23.6g 脂質 18.3g	511kcal タンパク質 21.5g 脂質 16.8g	鶏肉	精米 砂糖 バター スパゲティ	たまねぎ ブロッコリー みかん缶 コーン、にんじん トマト、グリーンピース	コンソメ 塩