



食事献立表



北信州子育て支援センター

11月15日 (月)			11月16日 (火)			11月17日 (水)			11月18日 (木)			11月19日 (金)			11月20日 (土)		
ご飯 (B)			ご飯			ご飯 (B)			ご飯			多田料理 北信州			ご飯		
味噌汁			味噌汁			野菜スープ			味噌汁			栗おこわ (長野)			味噌汁		
A 中華丼 			A 酢鶏 			A ポークストロガノフ			A 豚肉と春雨の韓国風炒め			のっぺい汁 (新潟) 			A 炒り鶏		
B 鮭フライ			B さばの柚子塩焼き			B 豆腐ハンバーグ 			B 白身魚のピカタ			ぶり大根 (石川・富山) 			B あじの蒲焼き風		
ポテトの香味煮			たけのこ煮			ウィンナーソテー			三色金平			野沢菜の天ぷら (長野)			キャベツと卵炒め		
スパゲティサラダ			白菜の大葉和え			小松菜の信田和え			きのこのおろし和え			ぜんまいの白和え (福井)			さつまいもの煮物 		
栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分			栄養成分	A	B
エネルギー (kcal)	657	570	エネルギー (kcal)	548	515	エネルギー (kcal)	562	562	エネルギー (kcal)	628	456	エネルギー (kcal)	672		エネルギー (kcal)	604	586
たんぱく (g)	19.2	17.7	たんぱく (g)	19.9	18.6	たんぱく (g)	21.8	21.8	たんぱく (g)	15.7	20.6	たんぱく (g)	25.1 		たんぱく (g)	18.4	20.8
塩分 (g)	3.4	3.0	塩分 (g)	3.5	3.2	塩分 (g)	2.7	2.7	塩分 (g)	3.2	3.5	塩分 (g)	3.6 		塩分 (g)	2.5	2.6
おやつ かぼちゃのパパロア			おやつ 選べるおやつ			おやつ 紫芋まんじゅう			おやつ あんみつ 			おやつ 信州のりんごカステラ			おやつ フッセ 		
11月22日 (月)			11月23日 (火)			11月24日 (水)			11月25日 (木)			11月26日 (金)			11月27日 (土)		
きのこご飯 			 勤労感謝の日			ご飯 (B)			ご飯			ご飯			ご飯		
すまし汁			ご飯・味噌汁			卵スープ (B)			味噌汁			味噌汁			わかめスープ		
A 塩麴漬けチキングリル			A 牛肉のオイスター炒め			A 鶏肉のカレー風味焼き			A 豚肉の香味ソースがけ			A 鶏肉のチーズ照り焼き			A 麻婆豆腐 		
B 肉詰めフライ2種			B カレイのにんにく焼き			B かき揚げそば 			B さわらの生姜焼き			B  エビフライ&白身フライ			B たらの黄金焼き		
がんもの煮物			高野豆腐の煮物			豆腐の味噌焼き			かぼちゃの煮物 			山菜ときのこと炒め			ナポリタン		
酢の物			からし和え			青菜と竹輪の煮浸し			塩昆布和え			春雨サラダ			白菜とひじきの和え物		
栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分	A	B
エネルギー (kcal)	572	610	エネルギー (kcal)	637	472	エネルギー (kcal)	557	575	エネルギー (kcal)	595	489	エネルギー (kcal)	524	506	エネルギー (kcal)	586	489
たんぱく (g)	22.2	17.6	たんぱく (g)	20.0	22.0	たんぱく (g)	24.4	19.8	たんぱく (g)	19.9	21.7	たんぱく (g)	20.7	15.5	たんぱく (g)	19.4	16.9
塩分 (g)	3.7	3.8	塩分 (g)	3.4	3.0	塩分 (g)	2.8	3.9	塩分 (g)	3.0	2.5	塩分 (g)	3.6	3.9	塩分 (g)	2.2	2.5
おやつ フルーチェ (バナナ)			おやつ 柚子まんじゅう			おやつ バニラパパロア			おやつ 選べるおやつ			おやつ うぐいすおやき			おやつ オレンジゼリー		