

献立表

2020年11月

日付	曜日	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
2 16 30	月	あわごはん 魚のムニエル 切干大根炒め キャベツのみそ汁	米、ホットケーキ粉、小麦粉、あわ、油	加工乳、赤魚、ツナ、卵、おから、みそ、油揚げ、バター、煮干し、かつお節	キャベツ、人参、切干大根、えのきたけ、刻みこんぶ	しょうゆ、みりん、塩、パセリ粉、こしょう	卵ボーロ 加工乳180 小豆入りホットケーキ
③ 17	火	麦ごはん ポークビーンズ ポテトサラダ たまごのみそ汁	米、じゃがいも、食パン、押麦、マヨネーズ、砂糖	加工乳、卵、ゆで大豆、豚ひき肉、魚肉ソーセージ、みそ、かつお節、煮干し、バター	ほうれん草、プルヘリ、ジャム、ピーマン、玉ねぎ、きゅうり、人参	ケチャップ、しょうゆ、塩、こしょう	ソフトせんべい 加工乳 ジャムサンド
4 18	水	あわごはん 豚肉のみそ煮 パパイア炒め 冬瓜のすまし汁	米、砂糖、あわ、油	豚肉、ヨーグルト、ツナ、生クリーム、加工乳、みそ、かつお節、油揚げ、煮干し、ゼラチン	野菜ジュース、パパイア、人参、とうがん、にら、カットわかめ、みかん缶	しょうゆ、塩、酒、こしょう	マンナ 野菜ジュース ヨーグルトムース風
5 19	木	チキンカレー トマトのナムル 白菜スープ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、押麦、オリーブ油、砂糖、ごま油	加工乳、鶏もも肉、卵、ベーコン	玉ねぎ、りんご、白菜、人参、トマト、きゅうり、しめじ、ピーマン、塩こんぶ	カレーパウダー、コンソメ、塩	ミニゼリー 加工乳 ⑤りんごのパウンドケーキ ⑨シリアルケーキ
6 20	金	麦ごはん 魚のピカタ ほうれん草ソテー もやしのみそ汁	米、小麦粉、押麦、油	加工乳、たら、卵、ツナ、粉チーズ、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	パナナ、ほうれん草、もやし、人参、玉ねぎ、カットわかめ	コンソメ、塩、こしょう	べじたべる 加工乳 パナナ ソフトせんべい
7 21	土	野菜そば みかん缶	宮古そば、米、油、ごま	豆乳、豚肉、鮭フレーク、かまぼこ、かつお節、煮干し	みかん缶、もやし、人参、ねぎ、焼きのり	みりん、しょうゆ、鶏ガラ、酒	ビスコ 豆乳 鮭おにぎり
9 23	月	あわごはん ニラレバ炒め カボチャサラダ 小松菜のすまし汁	米、くず粉、砂糖、マヨネーズ、あわ、ごま油	加工乳、豆乳、豚肉、卵、豚レバー、きな粉、かまぼこ、みそ、かつお節、煮干し	かぼちゃ、もやし、にら、小松菜、人参、にんにく、しょうが	しょうゆ、塩	パナナ 加工乳 豆乳くず餅
10 24	火	枝豆ごはん さばの照り煮 いりどり けんちん汁	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖	加工乳、さば、絹ごし豆腐、ハム、卵、かつお節、煮干し、卵、バター	もやし、人参、大根、きゅうり、枝豆、ねぎ、しょうが	ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ、塩	麦スナック 加工乳 スイートポテト
11 25	水	肉みそうどん カボチャの甘煮 キャベツとおくらの和え物 かに豆腐汁	ゆでうどん、米、砂糖、片栗粉、油	加工乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ、ツナ、みそ、しらす干し	かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ、人参、オクラ、ピーマン、ねぎ、焼きのり、インゲン、干し椎茸、しょうが	酢、酒、塩、中華だし	きな粉せんべい 加工乳 みそおにぎり
12 26	木	五目混ぜご飯 厚揚げそぼろ煮 冬瓜のみそ汁 パイン缶	米、里芋、ホットケーキ粉、こんにゃく、油、三温糖、片栗粉	加工乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉、鮭フレーク、チーズ、みそ、かつお節、煮干し	冬瓜、トマトジュース、人参、ごぼう、長ねぎ、青ねぎ、干し椎茸、焼きのり、グリーンピース	しょうゆ、酒、めんつゆ、みりん	全粒粉クラッカー 加工乳 トマト蒸しパン
13 27	金	麦ごはん 肉じゃが ブロッコリーとコン和え ゆし豆腐	米、じゃがいも、しらたき、押麦、油、砂糖	加工乳、ゆし豆腐、豚肉、ツナ、みそ、かつお節、煮干し	ブロッコリー、玉ねぎ、人参、コーン、インゲン、青ねぎ	しょうゆ、ノンオイル和風ドレッシング、酒、みりん	えびせん 加工乳 ミルクパン
14 28	土	野菜そば パナナ	宮古そば、米、油	豆乳、豚肉、かまぼこ、かつお節、煮干し	パナナ、もやし、人参、青ねぎ、焼きのり	ふりかけ、みりん、しょうゆ、鶏ガラ	甘納豆 豆乳 ふりかけおにぎり

	食事摂取基準値	給与栄養量
エネルギーkcal	574	577
たんぱく質g	21.4	24
脂質g	17.7～21.3	17.8
カルシウムmg	260	274
鉄分mg	2.5	2.7
繊維g	4	4.2

- ◎献立は食材や天候によって変更することがあります。
 ◎献立は3歳児を目安に作成しております。
 ◎0歳児の離乳食・10時のおやつは、月例に合わせて提供しております。
 ◎食材として、かつお節・煮干しと記入してあるものは、その食材を「だし汁」として使用しております。
 ◎食物アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しておりますが、調理上難しい場合は、保護者へ協力を求める場合がありますので、ご了承下さい。
 【11月の行事予定】③文化の日⑤りんごの日⑨食育の日⑫ピザの日⑫フライドチキンの日⑫勤労感謝の日⑫和食の日