

令和2年11月献立表

日付	曜	乳幼児昼食		主な材料			栄養価 幼児 Kcal 蛋白質 脂質		
		献立名	おやつ	0,1,2歳児午前	1~5歳児午後	熱や力に なるもの		血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
9	30	月	①ご飯②みそ汁(麩・長ねぎ) ③鮭のピザ焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②マーブル蒸しパン	米 小麦粉 お麩	チーズ・卵 鮭 バター 牛乳	玉葱 ちんげん菜・キャベツ 人参・コーン 長ねぎ	586kcal 21.2g 18.7g
10	火	①ゆかりご飯②清汁(かぶ・わかめ) ③唐揚げレモンソース ④にんじんサラダ ⑤フルーツ	ビスケット	①牛乳 ②ツナのスパゲティ	米・ごま スパゲティ 片栗粉	鶏肉 ツナ・チーズ 牛乳 バター	玉ねぎ・人参 胡瓜・わかめ キャベツ・かぶ・ゆかり レーズン・レモン	643kcal 25.5g 22.4g	
10	24	火	①ご飯②みそ汁(麩・長ねぎ) ③鮭の胡麻揚げ ④胡瓜のおかか和え ⑤フルーツ	ビスケット	①牛乳 ②ジャムケーキ	米・ごま 片栗粉 ホットケーキミックス お麩	鶏肉 牛乳・卵 バター	玉ねぎ・人参 人参・もやし	578kcal 23.5g 18.0g
11	25	水	①ハヤシライス ②スープ(キャベツ・コーン) ③三色和え ④フルーツ	マンナ	①牛乳 ②チーズトースト	じゃが芋 米 ごま 食パン	豚肉 ベーコン チーズ バター	玉葱・人参・あさつき グリーンピース もやし・胡瓜 キャベツ・コーン	592kcal 23.1g 16.5g
12	26	木	①ご飯②みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ) ③スタミナ焼き ④カレーポテトサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①ぶどうジュース ②南瓜プリン	米 じゃが芋 油 マヨネーズ	豚肉 牛乳	胡瓜・南瓜 人参・玉ねぎ ほうれん草	602kcal 23.4g 21.8g
13	27	金	①芋煮うどん(乳児) ②芋煮ほうとう(幼児) ③ツナサラダ ④フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②えびピラフ	米 うどん ほうとう類 さつま芋 里芋 じゃが芋 こんにゃく	豚肉 えび 木綿豆腐 油揚げ バター ツナ	しめじ 椎茸 白葱 玉ねぎ 絹さや 胡瓜 人参 キャベツ コーン 長ねぎ 里芋・ごぼう・大根 ビーマン	542kcal 22.2g 11.7g
14	28	土	①塩ラーメン ②さつま芋のサラダ ③フルーツ	牛乳	①牛乳 ②焼きおにぎり	中華麺 さつま芋 米 ごま・ごま油	豚肉 牛乳	キャベツ 人参 もやし たら 長ねぎ いんげん コーン レーズン	588kcal 20.8g 11.4g
2	16	月	①ご飯②清汁(そうめん・みつば) ③鱈のマヨポン焼き ④ブロッコリーおかか和え ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②ピーチケーキ	米 ホットケーキミックス そうめん マヨネーズ	さわら 牛乳 バター 卵	しめじ 白桃缶 ブロッコリー 人参 みつば	641kcal 21.9g 22.4g
2	17	火	①麻婆ひじき丼 ②中華スープ(ねぎ・えのき) ③南瓜のチーズ焼き ④フルーツ	ビスケット	①牛乳 ②お好み焼き	米・小麦粉 南瓜 ごま油 片栗粉	豚ひき肉 チーズ・牛乳 ツナ・豆腐 卵・小麦粉	玉ねぎ・人参・南瓜 ひじき・長ねぎ ねぎ・えのき・筍 キャベツ・もやし	670kcal 26.4g 20.6g
4	18	水	①わかめご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③肉じゃが ④いんげんと白菜の胡麻和え ⑤フルーツ	マンナ	①牛乳 ②人参クッキー	米 じゃが芋 小麦粉 さつま芋 ごま こんにゃく	豚肉・牛乳 厚揚げ バター	玉ねぎ・人参 いんげん 白菜・胡瓜 チンゲン菜・わかめ	575kcal 20.1g 17.3g
5	木	①クロワッサン ②大豆のシチュー ③ブロッコリーともやしサラダ ④フルーツ	牛乳	①牛乳 ②じゃこチャーハン	クロワッサン 米 じゃが芋 ごま油・小麦粉	鶏肉 牛乳・ベーコン 大豆	玉ねぎ・人参 もやし・コーン ブロッコリー	634kcal 21.1g 26.0g	
6	20	金	①卵のふわふわ丼 ②みそ汁(板麩・ねぎ) ③キャベツの胡麻サラダ ④フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②大学芋(6日) ③揚げパン(20日)	米・さつま芋 お麩・ごま じゃが芋 バターロール	豆腐 鶏ひき肉 卵 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 もやし 胡瓜 長葱	602kcal 19.2g 18.7g
7	21	土	①ミートソーススパゲティ ②清汁(白菜・わかめ) ③じゃが芋のカレーソテー ④フルーツ	牛乳	①牛乳 ②かやくおにぎり	スパゲティ じゃが芋 米	ベーコン 鶏ひき肉 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン あさつき 白菜 わかめ ごぼう みつば	595kcal 21.8g 18.7g
19	木	★誕生日会★ ①五目チャーハン②中華スープ(にら・豆腐) ③鶏唐甘酢あんかけ ④-1 春雨ナムル ④-2チンゲン菜ソテー ④-3 ミニトマト⑤フルーツ	クラッカー	①オレシジュース ②-1 誕生日ケーキ ②-2 クッキー ②-3 ホイップ	米 ごま ごま油 小麦粉 片栗粉	ベーコン 鶏肉 春雨 絹豆腐 バター ホイップ	たけのこ・椎茸・チンゲン菜 グリーンピース・長葱・コーン 胡瓜・人参・もやし・キャベツ プチトマト・にら・玉ねぎ	736kcal 20.0g 27.6g	

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

◆みぞ汁紀行◆日本各地(7道県)のみぞも7周に渡って提供致します。10月に追加で産児島の「おはら家みぞ」をお届けしました!

◆6日の大学芋は園庭でお組さんが作ったさつま芋で作ります。

令和2年11月軽食・夕食献立表

日付	曜	献立名	主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g		
			軽食	夕食	熱や力に なるもの		血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
9	30	月	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②すまし汁(白菜・椎茸) ③肉じゃが④キャベツのおかか和え ⑤フルーツ	米・じゃが芋 しらたき	豚肉 花かつお	白菜・生椎茸 玉ねぎ・人参 キャベツ	446kcal 13.9g 9.9g
10	火	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ごま蒸しおごはん②清汁(春雨・長ねぎ) ③鮭の味噌焼き ④白菜のおかか炒め⑤フルーツ	米・黒ごま ホットケーキミックス 油	鮭 花かつお 春雨	白菜・人参 もやし・わかめ ねぎ 長ねぎ	383kcal 15.7g 6.8g	
11	24	火	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・あさつき) ③豆腐のケチャップ煮 ④小松菜のお浸し ⑤フルーツ	米・じゃが芋 片栗粉 油	鶏肉 豆腐	あさつき・人参 玉ねぎ・長ねぎ 青梗菜・小松菜	398kcal 12.9g 8.8g
11	25	水	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(わかめ・あさつき) ③鶏肉の鍋照り ④キャベツのゆかり和え⑤フルーツ	米・油 ごま	鶏肉	キャベツ・あさつき わかめ・胡瓜 人参・ゆかり	465kcal 18.3g 7.9g
12	26	木	①和風スパゲティ ②麦茶	①和風スパゲティ②清汁(春雨・わかめ) ③大根のそぼろあん ④フルーツ	スパゲティ 片栗粉	鶏肉 春雨	人参・玉ねぎ しめじ・えのき 大根・わかめ・キャベツ	351kcal 8.5g 3.9g
13	27	金	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③豚肉の生姜焼き ④小松菜の和え物⑤フルーツ	米・油 ごま油 ホットケーキミックス	豚肉	玉ねぎ・わかめ もやし・人参 小松菜	406kcal 18.5g 6.7g
14	28	土	①フライドポテト ②麦茶	①ご飯②清汁(ほうれん草・長ねぎ) ③カレーの胡麻焼き ④さつま芋煮⑤フルーツ	米・ごま さつま芋 じゃが芋	カレイ	ほうれん草 長ねぎ	446kcal 18.0g 8.8g
2	16	月	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②清汁(わかめ・いんげん) ③高野豆腐のそぼろあん ④チンゲン菜のお浸し⑤フルーツ	米 片栗粉 ごま ごま油	高野豆腐 鶏ひき肉	わかめ・いんげん・キャベツ 玉ねぎ・椎茸・人参 グリーンピース・チンゲン菜	356kcal 13.0g 6.8g
2	17	火	①レモンケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・玉葱) ③金目鯛の煮付け ④もやしとコーン炒め⑤フルーツ	米・油 ごま油 じゃが芋 ホットケーキミックス	金目鯛 味噌	玉ねぎ・もやし コーン・人参・あさつき ビーマン・レモン	464kcal 17.2g 10.0g
4	18	水	①ふかし芋 ②麦茶	①ご飯②みそ汁(麩・ほうれん草) ③大根と豚肉の煮物 ④ふかし南瓜⑤フルーツ	米・油 さつま芋 お麩	豚肉	ほうれん草・大根 南瓜・あさつき 人参・玉葱	521kcal 12.1g 13.8g
5	木	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ご飯②清汁(わかめ・三つ葉) ③唐揚げ④南瓜のそぼろあん ⑤フルーツ	米・油・ごま ホットケーキミックス 片栗粉	鶏肉 豚挽肉	三つ葉・わかめ 南瓜 グリーンピース	571kcal 21.8g 12.4g	
6	20	金	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・油揚げ) ③鱈の照り焼き④かぶのサラダ ⑤フルーツ	米 油 ごま	さわら 味噌 油揚げ	キャベツ かぶ・胡瓜 人参・わかめ	462kcal 16.9g 8.3g
7	21	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(春雨・長ねぎ) ③高野豆腐のそぼろあん④大根の和え物 ⑤フルーツ	米・春雨 じゃがいも 片栗粉	高野豆腐 鶏ひき肉	長ねぎ・玉ねぎ 椎茸・大根・胡瓜 人参・グリーンピース	427kcal 13.6g 10.9g
19	木	①蒸しパン ②麦茶	①ビビンバ丼 ②すまし汁(麩・わかめ) ③豆腐のカレーあん⑤フルーツ	米・油・ごま油 ホットケーキミックス 片栗粉	豚肉 豆腐 お麩	もやし・わかめ 人参・玉葱・にら 人参・ビーマン	447kcal 21.0g 11.0g	