




## 2020年11月献立表



日付	曜	乳幼児昼食	1,2歳児午前	1~5歳児午後	主な材料			栄養価	
		献立名	おやつ	おやつ	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	Kcal エネルギー たんぱく質 脂質	
2	16	月	①ごま塩ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③肉豆腐 ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	⑥牛乳	①きな粉揚げパン ⑥牛乳	米・油 ロールパン	味噌・牛乳 豆腐・豚肉 きなこ	なめこ・みつば 玉葱・人参・白滝 きゃべつ・きゅうり	662kcal 21.1g 18.6g
3	17	火	①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③アジフライ ④切干大根の炒り煮 ⑤フルーツ	①クラッカー	①ナポリタン ⑥牛乳	米・油 小麦粉 パン粉 スパゲティ	味噌・牛乳 アジ・竹輪 豚肉	チンゲン菜・玉葱 切干大根・人参 いんげん	638kcal 24.7g 20.0g
4	18	水	①みそラーメン ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ④ミニトマト ⑤フルーツ	⑥牛乳	①舞茸ごはん ⑥牛乳	中華麺・油 じゃが芋 エッグアマヨネーズ 米	豚肉・ベーコン 牛乳・味噌 油揚げ	きゃべつ・もやし にら・玉葱・人参 まいだけ ミニトマト	613kcal 21.5g 15.5g
5	19	木	①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③豚肉の生姜焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①ちんすこう ⑥牛乳	米・油・春雨 マカロニ エッグアマヨネーズ 小麦粉	豚肉・牛乳 きなこ	みつば・もやし 人参・玉ねぎ きゃべつ・ココア	612kcal 18.2g 15.0g
6	20	金	①ドライカレー ②スープ(キャベツ・えのき) ④三色和え ⑤フルーツ	⑥牛乳	①チーズクッキー ⑥牛乳	米・油 バター ゴマ油 小麦粉	豚肉・牛乳 ごま・チーズ	玉葱・人参・胡瓜 きゃべつ・ピーマン えのき・もやし トマト・ビュレ・レーズン	582kcal 18.9g 18.6g
7	21	土	①けんちんうどん ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ケチャップライス ⑥牛乳	うどん・米 エッグアマヨネーズ さつま芋 油	豚肉・油揚げ 豆腐・ツナ 牛乳	牛蒡・大根・人参 万能ねぎ・いんげん コーン・レーズン ピーマン	552kcal 18.2g 14.1g
9	30	月	①ご飯 ②みそ汁(わかめ・油揚げ) ③さばのごま焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①マンナ	①フライドポテト ⑥りんごジュース	米・油 じゃが芋 バター	牛乳・油揚げ 鯖・チーズ ごま	わかめ・チンゲン菜 人参・きゃべつ	567kcal 27.0g 15.6g
10	24	火	①菜飯 ②清汁(キャベツ・万能ねぎ) ③鶏のパン粉焼き ④にんじんサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①五目焼きそば ⑥牛乳	米・油 パン粉 中華麺	鶏肉・チーズ 牛乳・豚肉 むきえび	きゃべつ・万能ねぎ 人参・きゅうり レーズン・椎茸 白菜	593kcal 23.0g 19.1g
11	25	水	①ツナサンド ②大豆のシチュー ④ブロッコリーともやしサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①非常食五目御飯 ⑥牛乳	食パン 非常食ごはん エッグアマヨネーズ じゃが芋	ツナ・牛乳 大豆水煮 鶏肉	きゃべつ・パセリ 人参・玉葱・もやし コーン	637kcal 21.8g 21.8g
12	26	木	①中華丼 ②みそ汁(わかめ・長ネギ) ④納豆サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①マフィン ⑥牛乳	米・油 ゴマ油	豚肉・なると ひきわり納豆 牛乳・味噌 マフィンの素	白菜・玉葱・人参 ピーマン・小松菜 もやし・干し椎茸 長葱・わかめ	689kcal 25.2g 28.3g
13	27	金	①米飯 ②みそ汁(大根・みつば) ③かれのコーン焼き ④筑前煮 ⑤フルーツ	①ビスケット	①チーストースト ⑥牛乳	米・油 小麦粉・里芋 エッグアマヨネーズ バター・食パン	味噌・牛乳 かれい チーズ ベーコン	大根・みつば・牛蒡 コーン缶・筍・人参 干し椎茸・いんげん 玉葱	688kcal 30.5g 25.1g
14	28	土	①ミートソーススパゲティ ②清汁(白菜・わかめ) ③ブロッコリーとじゃが芋ソテー ④フルーツ	⑥牛乳	①夕焼けおにぎり ⑥牛乳	スパゲティ 米・油 じゃが芋	豚肉・牛乳 ツナ	ピーマン・玉葱 人参・白菜・わかめ ブロッコリー しめじ	532kcal 22.0g 14.0g

## ★誕生日会★

18		水	①チャーハン ②中華スープ ③油淋鶏 ④中華サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①誕生日ケーキ ⑥牛乳	米・油 ゴマ油 小麦粉 バター	ベーコン・卵 牛乳・鶏肉 ホイップクリーム	人参・長葱・玉葱 干し椎茸・チンゲン菜 もやし	638kcal 26.2g 20.8g
----	--	---	--	-----	----------------	--------------------------	-----------------------------	-------------------------------	---------------------------

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。


令和2年11月軽食・夕食献立表


日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児
		献立名		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	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
2	16	月	①蒸しパン ①ご飯 ②みそ汁（じゃが芋・わかめ） ③赤魚の煮つけ ④もやしとコーンのソテー ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油	赤魚	もやし・コーン ピーマン・わかめ	500kcal 17.4g 9.1g
	17	火	①蒸しパン ①ご飯 ②みそ汁（さつまいも・玉ねぎ） ③高野豆腐のそぼろあん ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	米・さつまいも 油 ホットケーキミックス	高野豆腐 鶏肉	玉ねぎ・椎茸・人参 グリーンピース・わかめ チンゲン菜・キャベツ	500kcal 17.4g 9.1g
4	18	水	①ごましおおにぎり ①ごましおごはん ②清汁（豆腐・みつば） ③豚のケチャップ炒め ④白菜のおかか炒め ⑤フルーツ	米 ごま 油・ごま油	豆腐・豚肉 かつお節	みつば・もやし 人参・ピーマン 玉ねぎ・白菜	492kcal 22.0g 11.5g
5	19	木	①わかめおにぎり ①ご飯 ②みそ汁（人参・大根） ③鶏の照り焼き ④じゃが芋サラダ ⑤フルーツ	米 じゃが芋 油・いりごま	鶏肉 ツナ	人参・大根 きゅうり・わかめ	487kcal 18.3g 7.7g
6	20	金	①ゆかりおにぎり ①五目にうゆめん ④じゃが芋のきんぴら ③フルーツ	そうめん・ごま じゃが芋・米 油・ごま油	豚肉	人参・白菜 もやし・椎茸 ゆかり	419kcal 13.5g 5.8g
7	21	土	①ポテトフライ ①ご飯 ②清汁（白菜・わかめ） ③カレイのみそ焼き ④大根の和え物 ⑤フルーツ	米・ごま ポテト 油	カレイ みそ	白菜・わかめ 大根・きゅうり 人参	389kcal 14.6g 9.1g
9	30	月	①菜めしおにぎり ①ご飯 ②清汁（そうめん・三つ葉） ③厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ④キャベツのおかか和え ⑤フルーツ	米・そうめん じゃが芋 油・ごま	厚揚げ 豚肉 かつお節	みつば・玉ねぎ 人参・キャベツ 菜めし	487kcal 14.8g 6.9g
10	24	火	①蒸しパン ①ご飯 ②みそ汁（キャベツ・人参） ③鯖の煮付け ④かぶのサラダ ⑤フルーツ	米 ホットケーキミックス 油	鯖 みそ	キャベツ・人参・きゅうり しょうが・かぶ 人参・キャベツ	396kcal 15.2g 8.3g
11	25	水	①ごま蒸しパン ①ご飯②みそ汁（里芋・しめじ） ③豆腐のケチャップ煮 ④野菜の海苔和え ⑤フルーツ	米・里芋 ホットケーキミックス 油・ごま	豆腐・みそ 豚肉	しめじ・玉ねぎ・生姜 人参・チンゲン菜・のり キャベツ・もやし・にんにく	412kcal 13.8g 7.6g
12	26	木	①ゆかりおにぎり ①ご飯②みそ汁（玉葱・ほうれん草） ③鶏肉ときゃべつ炒め ④ふかし南瓜 ⑤フルーツ	米・南瓜 油・ごま	豆腐・みそ 豚肉	玉葱・ほうれん草 人参・きゃべつ レーズン	412kcal 13.8g 7.6g
13	27	金	①しらすおにぎり ①鶏そぼろ丼 ②清汁（かぶ・いんげん） ③大根と油揚げの煮物 ⑤フルーツ	米 油 ごま	鶏肉・かつお節 油揚げ しらす	玉ねぎ・いんげん かぶ・大根 人参・キャベツ	440kcal 15.5g 12.3g
14	28	土	①ごましおおにぎり ①ごましおごはん ②みそ汁（玉ねぎ・わかめ） ③鯖のごま焼き ④ほうれん草のナムル ⑤フルーツ	米 油 ごま・ごま油	鯖 みそ	玉ねぎ・わかめ ほうれん草・もやし 人参・生姜	481kcal 18.1g 10.0g