



令和2年11月献立表 きし保育園

| 日 ／ 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ | 午後 |
|--------------|---|--|---|---|-----------------------|-----------|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | 午前 |
| 2 ／ 月 | 蟹のトマトクリームパスタ いんげんとベーコンソテー シーザーサラダ ジュリアンスープ デザート | スパゲッティ／オリーブ油／サンドイッチ用食パン／フライドポテト／調合油 | かにフレーク／生クリーム／ベーコン／牛乳 | 玉葱／にんにく／いんげん／レタス／きゅうり／人参／キャベツ／オレンジ | フライドポテト（ガーリック味） 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 4 ／ 水 | 麦ご飯 鯖の塩焼き きゅうりとトマトの和え物 スナップエンドウの煮浸し 豚汁 デザート | 米／押麦／ごま油／きび砂糖／板こんにやく／ホットケーキミックス／マヨネーズ | 鯖／豚肩ロース（脂肪なし）／白味噌／牛乳／卵／ツナ缶 | きゅうり／トマト／スナップえんどう／大根／人参／長葱／ごぼう／バナナ／玉葱 | ツナパン 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 5 ／ 木 | ご飯 松風焼き ひじき煮 豆腐の味噌汁 デザート | 米／パン粉／きび砂糖／白いりごま／オリーブ油／マヨネーズ／上白糖／無塩バター／薄力粉 | 豚ひき肉／鶏ひき肉／牛乳／卵／白味噌／干ひじき（ステルス釜、乾）／焼き竹輪／木綿豆腐 | 長葱／玉葱／人参／絹さや／ブロッコリー／小松菜／パインアップル | 蒸しケーキ（ココア） 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 6 ／ 金 | ご飯 鮭の西京焼き 茶碗蒸し きゅうりの塩麹漬 素麺のお吸い物 デザート | 米／そうめん／薄力粉／有塩バター | 生鮭／西京味噌／卵／かつお節／紅かまぼこ／かたくちいわし（煮干し）／ホップ クリーム／牛乳 | 糸みつば／生しいたけ（菌床栽培、生）／きゅうり／キャベツ／ほうれん草／みかん | 誕生会ケーキ 牛乳 | |
| 7 ／ 土 | ご飯 生姜焼き 切干大根のごま和え 卵の味噌汁 デザート 牛乳 | 米／きび砂糖／オリーブ油／白いりごま／白すりごま／マヨネーズ／上白糖 | 豚肩ロース（脂身付）／豚バラ肉／卵／白味噌／牛乳／ゼラチン | 玉葱／人参／切干大根／ほうれん草／トマト／絹さや／オレンジ／りんごジュース | りんごゼリー ビスケット | お菓子 牛乳 |
| 9 ／ 月 | かにチャーハン ささ身フライ風 筍の中華スープ デザート | アルファ化米／ごま油／マヨネーズ／パン粉／オリーブ油／ロールパン | 卵／かにフレーク／鶏ささ身／豚肩ロース肉／プチダノン／ホップ クリーム／牛乳 | 小葱／キャベツ／コーン缶／人参／絹さや／たけのこ水煮／みかん缶 | モコモコクリームパン 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 10 ／ 火 | ごぼうと豚肉のうどん かぼちゃの天ぷら 小松菜のお浸し デザート | うどん／ごま油／天ぷら粉／調合油／米／きび砂糖 | 豚肩ロース肉／かつお節／豚ひき肉／牛乳 | ごぼう／長葱／ほうれん草／かぼちゃ／小松菜／バナナ／生姜 | そばろご飯 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 11 ／ 水 | 五穀米ご飯 かれいの煮付け 人参しりしり なめこと豆腐の味噌汁 デザート | 五穀米／米／きび砂糖／オリーブ油／薄力粉／有塩バター | まがれい／ツナ缶／卵／絹豆腐／白味噌／牛乳 | 生姜／人参／ブロッコリー／なめこ／糸みつば／みかん | マドレーヌ 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 12 ／ 木 | お魚ふりかけご飯 スナップエンドウの卵とじ カラフルピクルス けんちん汁 デザート 牛乳 | 米／ごま油／中華麺 | まがれい／豚肩ロース（赤肉）／卵／油揚げ／木綿豆腐／牛乳／生わかめ／なると | スナップえんどう／黄ピーマン／赤ピーマン／きゅうり／ごぼう／人参／大根／オレンジ／長葱 | 正油ラーメン | お菓子 牛乳 |
| 13 ／ 金 | 食パン 白身魚のフリッター アスパラとコーンソテー ポイルキャベツ 白菜スープ デザート | 食パン／薄力粉／調合油／オリーブ油／有塩バター／上白糖／グラニュー糖 | メルルーサ／卵／ベーコン／牛乳 | アスパラ／コーン缶／キャベツ／白菜／バナナ | ダイヤモンドクッキー 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 14 ／ 土 | チキンカレー サラダスパゲッティ かぶのスープ デザート 牛乳 | 米／じゃが芋／オリーブ油／サラダスパゲッティ／マヨネーズ／上白糖 | 鶏もも肉／ロースハム／牛乳／ゼラチン | 玉葱／人参／きゅうり／コーン缶／トマト／かぶ／オレンジ／ぶどうジュース | ぶどうゼリー リッツ | お菓子 牛乳 |
| 16 ／ 月 | ご飯 鶏の照り焼き もやしときゅうりの和え物 いんげんとコーンのソテー あおさのりの味噌汁 デザート | 米／きび砂糖／ごま油／オリーブ油／上白糖／薄力粉 | 鶏もも肉／あおさ（素干し）／白味噌／プチダノン／生クリーム／卵／チキンナゲット／牛乳 | 緑豆もやし／きゅうり／いんげん／コーン缶／小葱／かぼちゃ | チキンナゲット 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 17 ／ 火 | 野菜たっぷりちゃんぽん しゅうまい デザート 牛乳 | 中華麺／ごま油／米 | 豚肩ロース（赤肉）／紅かまぼこ／さつま揚げ／ホタテ缶／白味噌／スキムミルク／牛乳 | 干し椎茸／キャベツ／人参／緑豆もやし／絹さや／コーン缶／ブロッコリー／みかん | 梅しご飯 ほうじ茶 | お菓子 牛乳 |

※献立は都合により変更する場合があります。



| 日 ／ 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 午後 午前 |
|--------------|--|---|---|--|-------------------------------------|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 18 ／ 水 | 麦ご飯 ぶりの照り焼き 春菊のごま和え 名取汁 デザート | 米／押麦／きび砂糖／ マヨネーズ／黒蜜 | ぶり／ツナ缶／鶏もも 肉／きな粉／牛乳 | 春菊／人参／かぼちゃ／大 根／小松菜／パインアップ ル／バナナ | きなこバナナの黒蜜添え 牛乳 お菓子 牛乳 |
| 19 ／ 木 | バターロール ハンバーグ カラフルサラダ フライドポテト コンソメスープ デザート | ロールパン／パン粉／ フライドポテト／調合 油／幼児りんごジュ ース／ホットケーキミッ クス／マーガリン／ | 合びき肉／卵／牛乳 | 玉葱／きゅうり／トマト／ コーン缶／キャベツ／パセ リ | 野菜ジュースホットケーキ 牛乳 お菓子 牛乳 |
| 20 ／ 金 | わかめごはん さわらの柚庵焼き なすの煮浸し もやしの味噌汁 デザート | 米／オリーブ油／きび 砂糖／マヨネーズ／う どん／ごま油 | さわら／油揚げ／白味 噌／豚肩ロース(脂身 付)／かつお節／牛乳 | ゆず果汁／なす／スナッ プえんどう／緑豆もやし／ パインアップル／キャベツ／ 長葱／人参 | 焼きうどん 牛乳 お菓子 牛乳 |
| 21 ／ 土 | ご飯 鶏肉の卵とじ ほうれん草のお浸し わかめのすまし汁 デザート | 米／きび砂糖／マヨ ネーズ | 鶏もも肉／卵／かつお 節／生わかめ／牛乳 | 玉葱／糸みつば／ほうれん 草／アスパラ／バナナ | ちりめん菜ごはん 牛乳 お菓子 牛乳 |
| 24 ／ 火 | ご飯 鶏の梅風味焼き 千草煮 ニラ卵味噌汁 デザート | 米／薄力粉／オリーブ 油／きび砂糖／マヨ ネーズ／サンドイッチ 用食パン／グラニュー 糖／マーガリン | 鶏もも肉／油揚げ／卵 ／白味噌／牛乳 | 梅干し／大葉／ほうれん草 ／人参／トマト／にら／み かん | ラスク 牛乳 お菓子 |
| 25 ／ 水 | 豚汁うどん かしわ天 小松菜のナムル風 デザート | うどん／天ぷら粉／調 合油／白いりごま／ご ま油／米 | 豚肩ロース(脂肪なし) ／白味噌／鶏ささ身／ プチダノン／塩昆布／ ツナ缶／牛乳 | 大根／人参／長葱／ごぼう ／小松菜／絹さや | 塩昆布とツナの混ぜご飯 牛乳 お菓子 牛乳 |
| 26 ／ 木 | たらこふりかけご飯 お魚ハンバーグ(鯖) 酢の物 むらくも汁 デザート | 米／パン粉／上白糖／ 片栗粉／薄力粉／有塩 バター／マヨネーズ | たらこ／青のり／さば(水 煮缶詰)／絹豆腐／卵 ／生わかめ／牛乳 | 長葱／きゅうり／人参／玉 葱／青梗菜／キャベツ／オレ ンジ／レモン果汁 | レモンケーキ 牛乳 お菓子 牛乳 |
| 27 ／ 金 | 黒糖ロール かわいいの香草焼き トスフレンチ ミネストローネ デザート | 黒糖ロール／マヨネ ーズ／パン粉／オリーブ 油／きび砂糖／もち米 ／片栗粉 | まがれい／粉チーズ／ 生わかめ／ベーコン／ 豚ひき肉／牛乳 | パセリ／きゅうり／トマト ／レタス／アスパラ／キャ ベツ／人参／玉葱／にんに く／カットトマト缶／オレ ンジ／生しいたけ(菌床栽 培生)／生姜 | 真珠蒸し 牛乳 お菓子 牛乳 |
| 28 ／ 土 | ご飯 焼肉 もやしとにらの和え物 豆腐のお吸い物 バナナ 牛乳 | 米／きび砂糖／ごま油 ／オリーブ油／白いり ごま／サンドイッチ用 食パン／マヨネーズ | 豚肩ロース(脂身付)／ 豚バラ肉／絹豆腐／ ロースハム／牛乳 | にんにく／長葱／緑豆もや し／にら／トマト／糸みつ ば／バナナ | ハムサンド お菓子 牛乳 |
| 30 ／ 月 | ご飯 塩麹ガーリックチキン 小松菜の正油風味 えのきの味噌汁 デザート | 米／ごま油／白すりご ま／揚げ玉／調合油／ マヨネーズ | 鶏もも肉／かにフレー ク／白味噌／卵／青の り／かつお節／牛乳 | 小松菜／キャベツ／人参／ えのき茸／ほうれん草／み かん／小葱／紅しょうが | たご焼き風ライスボール 牛乳 お菓子 牛乳 |
| | | 月平均栄養価 | エネルギー597kcal | タンパク質 23.2g | 脂質 20.4g |

