

# 11月献立表

令和2年

誓和保育園



日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
2 月	ご飯 肉野菜炒め サラダスパゲティ りんご 麦茶 ヨーグルト	バームクーヘン かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 バウムクーヘン	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり りんご
4 水	ご飯 鶏肉のバーベキューソース キャベツのおかか炒め 柿 麦茶 ヨーグルト	カップケーキ かじり干し 麦茶	鶏肉 かつお節 ヨーグルト 鶏卵 煮干し	米 砂糖 キャノーラ油 無塩バター 薄力粉	しょうが にんにく りんご キャベツ 玉ねぎ 人参 かき
5 木	ご飯 さばの塩焼き 小松菜の海苔和え チーズ 麦茶	塩昆布おにぎり かじり干し リンゴジュース	さば 油揚げ チーズ 煮干し	米	小松菜 白菜 焼きのり 塩昆布 りんごジュース
6 金	【立冬】里芋ご飯 かき揚げ 白菜の塩昆布和え オレンジ 麦茶 ヨーグルト	マーブル蒸しパン かじり干し 麦茶	油揚げ ヨーグルト 煮干し	米 里芋 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖	人参 さやいんげん 玉ねぎ ピーマン 青のり 白菜 塩昆布 オレンジ
7 土	ナポリタン かぼちゃサラダ チーズ パナナ 麦茶	ウエハース	ウインナー チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ウエハース	玉ねぎ ピーマン コーン 南瓜 人参 パナナ
9 月	ご飯 ボークカレー フレンチサラダ りんご 麦茶 ヨーグルト	せんべい かじり干し 麦茶	豚肉 ヨーグルト 煮干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー コーン りんご
10 火	肉野菜うどん キャベツとごぼうの和風マヨサラダ バイナップル 麦茶	りんごゼリー かじり干し 麦茶	豚肉 煮干し	うどん ノンエッグマヨネーズ 砂糖	白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 キャベツ ごぼう きゅうり 焼きのり バイナップル りんごジュース アガー
11 水	ご飯 マーボー豆腐 青菜の和え物 パナナ 麦茶 ヨーグルト	中華風カステラ かじり干し 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 ヨーグルト 鶏卵 牛乳 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 片栗粉 ごま油 無塩バター 薄力粉	長ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 もやし 人参 パナナ
12 木	チキンライス わかめスープ じゃが芋の炒め物 チーズ 麦茶	マシュマロおこし かじり干し リンゴジュース	鶏肉 チーズ 煮干し	米 キャノーラ油 無塩バター じゃが芋 砂糖 コーンフレーク マシュマロ	玉ねぎ ピーマン わかめ もやし コーン 人参 りんごジュース
13 金	【七五三祝い】赤飯 鮭の味噌焼き なめたけ和え オレンジ 麦茶 ヨーグルト	ジャムサンドクラッカー かじり干し 麦茶	小豆 鮭 味噌 ヨーグルト 煮干し	米 もち米 ごま 砂糖 クラッカー いちごジャム	キャベツ 人参 ほうれん草 なめたけ オレンジ
14 土	焼きそば もやしと小松菜の中華和え チーズ りんご 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 ごま せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり もやし 小松菜 りんご
16 月	ご飯 鶏ささみフライ ひじきの煮物 りんご 麦茶 ヨーグルト	ビスケット かじり干し 麦茶	鶏肉 油揚げ ヨーグルト 煮干し	米 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 片栗粉 砂糖 ビスケット	ひじき 人参 グリンピース りんご
17 火	ご飯 マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ バイナップル 麦茶	オレンジゼリー かじり干し 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ 煮干し	米 マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 砂糖	玉ねぎ パセリ キャベツ もやし コーン バイナップル オレンジジュース アガー
18 水	ご飯 肉野菜炒め サラダスパゲティ パナナ 麦茶 ヨーグルト	ボンデケーキ かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト チーズ 牛乳 煮干し	米 キャノーラ油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃが芋 片栗粉 薄力粉	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり パナナ
19 木	ご飯 鶏肉のバーベキューソース キャベツのおかか炒め チーズ 麦茶	蒸し大学芋 かじり干し リンゴジュース	鶏肉 かつお節 チーズ 煮干し	米 砂糖 キャノーラ油 さつま芋 ごま	しょうが にんにく りんご キャベツ 玉ねぎ 人参 りんごジュース
20 金	【小雪】まいたけご飯 赤魚のみりん焼き ブロッコリーの和え物 オレンジ 麦茶 ヨーグルト	きな粉揚げパン かじり干し 麦茶	赤魚 鶏肉 ヨーグルト きな粉 煮干し	米 砂糖 ロールパン キャノーラ油	まいたけ ごぼう 人参 しょうが ブロッコリー キャベツ オレンジ
21 土	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 チンゲン菜の小えび和え チーズ 麦茶	ごまおこし 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 干しえび チーズ 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 コーンフレーク バター マシュマロ ごま	玉ねぎ 干しいたけ わかめ 長ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 もやし 人参
24 火	ご飯 ボークカレー フレンチサラダ オレンジ 麦茶	ピーチゼリー かじり干し 麦茶	豚肉 煮干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー コーン オレンジ 黄桃缶 アガー
25 水	ゆかりご飯 ひき肉入り玉子焼き 納豆和え りんご 麦茶 ヨーグルト	鉄分クッキー かじり干し 麦茶	鶏卵 豚肉 納豆 ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉 ごま	ゆかり ひじき 長ねぎ 大根 人参 ほうれん草 りんご
26 木	丸パン 鶏ささみフライ ひじきの煮物 りんご 麦茶	カレーポップコーン かじり干し リンゴジュース	鶏肉 油揚げ 煮干し	丸パン 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 片栗粉 ポップコーン	ひじき 人参 グリンピース りんご りんごジュース
27 金	チキンライス わかめスープ じゃが芋の炒め物 チーズ 麦茶	ブルーベリーサンド かじり干し 麦茶	鶏肉 チーズ 煮干し	米 キャノーラ油 無塩バター じゃが芋 砂糖 食パン ブルーベリージャム	玉ねぎ ピーマン わかめ もやし コーン 人参
28 土	焼きそば もやしと小松菜の中華和え チーズ りんご 麦茶	ウエハース 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 ごま ウエハース	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり もやし 小松菜 りんご
30 月	ご飯 マーボー豆腐 青菜の和え物 柿 麦茶 ヨーグルト	せんべい かじり干し 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 片栗粉 ごま油 せんべい	長ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 もやし 人参 かき

今月の平均給与栄養量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	585	18.5	16.2	270	1.6
幼児 平均量	589	18.7	16.2	271	1.6