

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
	朝おやつ	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	バナナ 麦茶	ご飯 肉野菜炒め サラダスバゲティ りんご 麦茶	バームクーヘン ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 キャノーラ油 スバゲティ ノンエッグマヨネーズ バウムクーヘン 砂糖	バナナ 玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり りんご
4水	りんご 麦茶	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	カップケーキ ヨーグルト 麦茶	鶏肉 かつお節 鶏卵 ヨーグルト	米 砂糖 キャノーラ油 無塩バター 薄力粉	りんご しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 人参 かき
5木	りんご 麦茶	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 リンゴジュース	さば 油揚げ チーズ	米	りんご 小松菜 白菜 焼きのり 塩昆布 りんごジュース
6金	りんご 麦茶	【立冬】里芋ご飯 かき揚げ 白菜の塩昆布和え オレンジ 麦茶	マーブル蒸しパン ヨーグルト 麦茶	油揚げ ヨーグルト	米 里芋 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖	りんご 人参 さやいんげん 玉ねぎ ビーマン 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 バナナ 麦茶	ウエハース 麦茶	ウインナー チーズ	スバゲティ 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 ビーマン コーン 南瓜 人参 バナナ
9月	バナナ 麦茶	ご飯 ポークカレー フレンチサラダ りんご 麦茶	せんべい ヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 ジャガ芋 キャノーラ油 砂糖 せんべい	バナナ 玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー コーン りんご
10火	りんご 麦茶	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 麦茶	豚肉	うどん ノンエッグマヨネーズ 砂糖	りんご 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	りんご 麦茶	ご飯 マーボー豆腐 青菜の和え物 バナナ 麦茶	中華風カステラ ヨーグルト 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 鶏卵 牛乳 ヨーグルト	米 キャノーラ油 砂糖 片栗粉 ごま油 無塩バター 薄力粉	りんご 長ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 もやし 人参 バナナ
12木	りんご 麦茶	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 リンゴジュース	鶏肉 チーズ	米 キャノーラ油 無塩バター ジャガ芋 砂糖 コーンフレーク マシュマロ	りんご 玉ねぎ ビーマン わかめ もやし コーン 人参 りんごジュース
13金	りんご 麦茶	【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	ジャムサンドクラッカー ヨーグルト 麦茶	小豆 鮭 味噌 ヨーグルト	米 もち米 ごま 砂糖 クラッカー いちごジャム	りんご キャベツ 人参 ほうれん草 なめ茸 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 ビーマン 青のり もやし 小松菜 りんご
16月	バナナ 麦茶	ご飯 鶏ささみフライ ひじきの煮物 りんご 麦茶	ビスケット ヨーグルト 麦茶	鶏肉 油揚げ ヨーグルト	米 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 片栗粉 ビスケット 砂糖	バナナ ひじき 人参 グリーンピース りんご
17火	りんご 麦茶	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 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ	米 マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 砂糖	りんご 玉ねぎ バセリ 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	りんご 麦茶	ご飯 肉野菜炒め サラダスバゲティ バナナ 麦茶	ボンデケーキ ヨーグルト 麦茶	鶏肉 チーズ 牛乳 ヨーグルト	米 キャノーラ油 スバゲティ ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 片栗粉 薄力粉 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり バナナ
19木	りんご 麦茶	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	蒸し大芋 リンゴジュース	鶏肉 かつお節 チーズ	米 砂糖 キャノーラ油 さつま芋 ごま	りんご しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 人参 りんごジュース
20金	りんご 麦茶	【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	きな粉揚げパン ヨーグルト 麦茶	赤魚 鶏肉 きな粉 ヨーグルト	米 砂糖 ロールパン キャノーラ油	りんご 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		ナポリタン かぼちゃサラダ チーズ バナナ 麦茶	せんべい 麦茶	ウインナー チーズ	スバゲティ キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ せんべい	玉ねぎ ビーマン コーン 南瓜 人参 バナナ
24火	りんご 麦茶	ご飯 ポークカレー フレンチサラダ オレンジ 麦茶	ピーチゼリー 麦茶	豚肉	米 ジャガ芋 キャノーラ油 砂糖	りんご 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	バナナ 麦茶	ゆかりご飯 ひき肉入り玉子焼き 納豆和え りんご 麦茶	鉄分クッキー ヨーグルト 麦茶	鶏卵 豚肉 納豆 ヨーグルト	米 キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉 ごま	バナナ ゆかり ひじき 長ねぎ 大根 人参 ほうれん草 りんご
26木	りんご 麦茶	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 リンゴジュース	鶏肉 油揚げ	丸パン 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 片栗粉 ポップコーン	りんご ひじき 人参 グリーンピース りんごジュース
27金	りんご 麦茶	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 ヨーグルト 麦茶	鶏肉 チーズ ヨーグルト	米 キャノーラ油 無塩バター ジャガ芋 砂糖 食パン ブルーベリージャム	りんご 玉ねぎ ビーマン 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 ビーマン 青のり もやし 小松菜 りんご
30月	バナナ 麦茶	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	バナナ 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	475	17.8	13.2	225	1.5
	平均量	477	17.8	13.2	225	1.5