



2020年度11月 予定献立表



日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2・16(月)	梅ひじきごはん 高野豆腐の煮物 みそ汁(さつまいも・だいこん)	干しひじき(ステンズ)・乾 高野豆腐 鶏もも肉 だし(かつお・昆布)	五分搗米 三温糖 なたね油 さつ まいも 白ごま	梅干し 人参 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース(冷凍) 大根 青ねぎ	濃口しょうゆ みそ ごま油	657kcal 26.2g 21.3g 1.8g
	【2日】牛乳 ゆず蒸しパン 果物	牛乳・飲 豆乳	小麦粉・おやつ 三温糖 なたね油	ゆず(果皮) ゆず(果汁) 果物	ベーキングパウダー	
	【16日】お茶 チーズ まっかな秋おにぎり	だし(かつお) しらす干し チーズ	五分搗米	人参	薄口しょうゆ 塩	599kcal 25.2g 17.6g 2.5g
17(火)	ごはん(五分づき) 鮭と白菜の豆乳クリーム煮 いちようサラダ	さけ 豆乳	五分搗米 上新粉 なたね油 三温 糖	はくさい 玉ねぎ 人参 しめじ(ぶなし めじ) 大根 れんこん ブロッコリー	ブイヨン 塩 パセリ・乾 穀物 酢	632kcal 28.6g 19.0g 3.1g
	牛乳 フランスパンサンド 果物	牛乳・飲 ツナ缶(油漬フレーク)ライト	フランスパン《乳》 マヨドレ(卵なし)	コーン・冷凍 玉ねぎ		
4・18(水) 避難訓練	ごはん(五分づき) 鶏手羽の生姜煮 春菊と豆腐のゴマサラダ みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	鶏手羽元 豆腐(木綿) だし(かつお・ 昆布)	五分搗米 三温糖 白ごま	生姜 しゆんぎく もやし 人参 かぼ ちゃ 玉ねぎ 青ねぎ	穀物酢 濃口しょうゆ みそ 塩	498kcal 19.9g 17.9g 3.1g
	牛乳 キヤラメルポップコーン 果物	牛乳・飲	バター グラニュー糖	とうもろこし(ホールカーネル) 果物	塩	
5・19(木)	ごはん(五分づき) 豚肉と大根の炒め煮 白菜のゆず風味和え 赤だし汁(豆腐・えのき・みつば)	豚バラ肉 豚もも肉 だし(かつお・昆 布) 豆腐(木綿)	五分搗米 なたね油 三温糖	大根 青ねぎ はくさい 小松菜 人 参 ゆず(果皮) ゆず(果汁) えのき たけ みつば	濃口しょうゆ みりん(本みり ん) 酒 穀物酢 みそ(米) 赤 色辛みそ	574kcal 23.0g 23.1g 1.5g
	牛乳 ビスケット 果物	牛乳・飲	ビスケット	果物		
	牛乳 大学芋 果物	牛乳・飲	さつまいも 黒ゴマ 三温糖	果物	濃口しょうゆ みりん(本みり ん)	614kcal 23.1g 20.6g 1.7g
6(金) 収穫祭	新米ごはん 魚の塩焼き(サンマ) キャベツの塩昆布和え 豚汁	さんま 塩昆布・きざみ 豚バラ肉 だ し(かつお・昆布)	白米 こんにやく(板)	キャベツ 人参 大根 はくさい しめ じ(ぶなしめじ) えのきたけ	塩 濃口しょうゆ みそ	533kcal 18.1g 18.1g 1.9g
	キャロットジュース 焼きいも		さつまいも	キャロットジュース		
20(金)	ひき肉と野菜入り納豆丼 ごぼうサラダ みそ汁(キャベツ・えのき・わかめ)	納豆(糸引納豆) 鶏ひき肉 だし(か つお・昆布) わかめ(乾燥)	五分搗米 三温糖 ごま油 白ごま マヨドレ(卵なし)	人参 玉ねぎ れんこん 青ねぎ 生 姜 にんにく ごぼう きゅうり コー ン・冷凍 キャベツ えのきたけ	濃口しょうゆ 塩 みそ	692kcal 26.1g 23.8g 1.8g
	牛乳 ゆず蒸しパン 果物	牛乳・飲 豆乳	小麦粉・おやつ なたね油 三温糖	ゆず(果皮) ゆず(果汁) 果物	ベーキングパウダー	
7・21(土)	鶏肉と白菜の生姜丼 みそ汁(じゃが芋・うすあげ・青ねぎ)	鶏もも肉 かつお節・だし用 うすあ げ わかめ(乾燥) だし(かつお)	五分搗米 三温糖 なたね油 メー クイン	玉ねぎ はくさい 人参 青ねぎ	濃口しょうゆ みりん(本みり ん) 塩 みそ	441kcal 15.5g 12.5g 1.4g
	お茶 ポップコーン		ポップコーン			

9・30(月)	菜めし 肉じゃが みそ汁(ごぼう・平天) 果物	牛肉(和牛)肩・脂付 だし(かつお・昆 布) 平天(卵なし)	五分搗米 ごま油 メークイン 糸こ んにやく 三温糖 なたね油	だいこん(葉) 人参 玉ねぎ グリン ピース(冷凍) ごぼう みつば 果物	塩 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ みそ	657kcal 24.0g 20.1g 2.9g
	【9日】牛乳 ミートマカロニ	牛乳・飲 牛ひき肉 豚ひき肉	マカロニ 三温糖 なたね油	エリンギ にんにく トマト(缶詰) ホル 玉ねぎ	パセリ・乾 トマトケチャップ ウスターソース ブイヨン 塩	
	【30日】お茶 チーズ まっかな秋おにぎり	だし(かつお) しらす干し チーズ	五分搗米	人参	薄口しょうゆ 塩	543kcal 18.1g 12.8g 3.0g
10・24(火)	ごはん(五分づき) 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物(うすあげ) みそ汁(玉ねぎ・ほうれん草)	鶏もも肉 うすあげ ひじき(干し) だ し(かつお・昆布)	五分搗米 三温糖 なたね油	切り干し大根 人参 いんげん 玉ね ぎ えのきたけ ほうれんそう	濃口しょうゆ みりん(本みり ん) みそ	673kcal 26.8g 23.1g 2.3g
	牛乳 アップルバタートースト 果物	牛乳・飲	食パン《乳》 バター 三温糖	りんご 果物		
11(水)	ごはん(五分づき) 麻婆なす豆腐 中華スープ	豚ひき肉 豆腐(木綿) ベーコン	五分搗米 三温糖 かたくり粉 ご ま油	なす 玉ねぎ 人参 しいたけ(生) にら チンゲンサイ 干しいたけ ね ぎ(白)	みそ(米) 赤色辛みそ 濃口 しょうゆ 薄口しょうゆ ブイヨ ン 塩	702kcal 27.2g 21.3g 2.2g
	牛乳 おはぎ 果物	牛乳・飲 あずき(乾) きな粉	白米 もち米 三温糖	果物	塩	
25(水) お誕生日会	お赤飯 松風焼き(豆腐・ひじき入り) ブロッコリーとカリフラワーの海苔サラダ けんちん汁	あずき(乾) 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆 腐(木綿) ひじき(干し) のり(焼きの り)・きざみ だし(かつお・昆布)	白米 もち米 黒ゴマ 白ごま 三温 糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー カリフラ ワー ごぼう れんこん 大根 みつ ば	塩 みそ 濃口しょうゆ 薄口 しょうゆ	628kcal 19.7g 16.4g 3.9g
	ぶどうジュース かぼちゃのドーナツ	豆乳	米粉 コーンスターチ なたね油 揚 げ油 三温糖	グレープジュース かぼちゃ	ベーキングパウダー	
12・26(木) 歯科検診	豚肉と里芋の和風カレー キャベツとりんごのあえもの ヨーグルト(加糖)	豚バラ肉 豚もも肉 豆乳 ヨーグル ト(脱脂加糖)	五分搗米 里芋 米粉 三温糖	玉ねぎ 人参 ほうれんそう にんにく 生姜 キャベツ りんご	濃口しょうゆ ウスターソース だし(かつお) カレー粉 塩 穀物酢	719kcal 27.1g 21.8g 2.0g
	牛乳 ごぼうのお好み焼き 果物	牛乳・飲 豚ひき肉 あおのり(素干 し) かつお節 だし(かつお)	小麦粉 長いも マヨドレ(卵なし) 三温糖	ごぼう 人参 果物	とんかつソース(大豆なし) 塩	
13・27(金)	ごはん(五分づき) 魚の味噌煮(鯖) 小松菜とあげの煮びたし すまし汁(かぶ・しめじ・青ねぎ)	さば 昆布・だし用 うすあげ だし(か つお・昆布)	五分搗米 三温糖	生姜 小松菜 人参 もやし かぶ・根 しめじ(ぶなしめじ) 青ねぎ	みそ みりん(本みりり) 濃口 しょうゆ 塩 薄口しょうゆ	592kcal 27.9g 22.1g 2.4g
	牛乳 きなこあめ 果物	牛乳・飲 きな粉	水あめ 三温糖	果物		
14(土)	鶏そぼろ丼 みそ汁(厚揚げ・キャベツ)	鶏ひき肉 厚揚げ だし(かつお・昆 布)	五分搗米 三温糖	生姜 人参 玉ねぎ コーン・冷凍 グ リンピース(冷凍) キャベツ 青ねぎ	濃口しょうゆ みりん(本みり ん) 塩 みそ	368kcal 15.7g 8.9g 1.9g
	お茶 いもけんぴ		いもけんぴ			
28(土)	炊き込みごはん(鶏) みそ汁(豆腐・きやべつ・わかめ) みかん	鶏もも肉 ひじき(干し) うすあげ か つお節・だし用 豆腐(木綿) わかめ (乾燥) だし(かつお・昆布)	五分搗米 こんにやく(板)	人参 キャベツ みかん	薄口しょうゆ 塩 みそ	313kcal 8.5g 5.2g 1.5g
	お茶 いもけんぴ		いもけんぴ			

月平均栄養価 エネルギー 583kcal たんぱく質 22.8g 脂質 18.6g 食塩相当量 2.3g

★だしは、昆布だしと混合だし(ウルメ、目近、サバ)を使用しています。

★朝おやつには、ビスケット・おせんべい等と牛乳が出ます。

★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。

★おやつに季節の果物がつくことがあります。

★お弁当の日は、10日(火)【4歳児クラス】19日(木)【2・3歳児クラス】です。

※パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは()で表示をしています。
(卵が含まれている場合は(卵)等。記載のない場合は含まれていません。)