

11月 予定献立表

令和2年11月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
2(月)	おかし 牛乳	わかめご飯 豆腐ハンバーグ 白菜のごまドレサラダ 豚汁 パナナ	きな粉トースト 牛乳	木綿、鶏ひき、玉ねぎ、人参、ひじき、舞茸、椎茸、えのき、ゼラチン、塩、パン粉、豆乳、醤油、酒、片栗粉、味噌、きな粉、マーガリン、酢 白菜、ブロッコリー、きゅうり、ささ身、すりごま、ごま、三温糖、ごま油、ねぎ、大根、ごぼう、葉ねぎ、しめじ、豚肉、だし煮干し・昆布・かつお	幼 613 乳 571	27.1 24.8
3(火)		文化の日				
4(水)	おかし 牛乳	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き みかん ブロッコリーサラダ 厚揚げのスープ	バナナケーキ 牛乳	鶏もも、ねぎ、生姜、三温糖、味噌、酒、みりん、ブロッコリー、人参、きゅうり、コーン、ツナ、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル 玉ねぎ、キャベツ、舞茸、厚揚げ、小松菜、だしかつお、だし昆布、塩、小麦粉、BP、バナナ、豆乳	幼 567 乳 532	24.0 22.3
5(木)	果物 牛乳	胚芽ロール 鮭フライ 春雨サラダ ポトフ りんご	ゆかりおにぎり 牛乳	鮭、玉ねぎ、たくあん、小麦粉、塩、パン粉、大豆マヨネーズ、砂糖、酢、玉ねぎ、じゃが芋、白菜、豚肉、小松菜、だしかつお、塩、油 春雨、キャベツ、人参、黄パプリカ、きゅうり、ささみ、ごま油、醤油、ゆかり	幼 599 乳 552	26.0 23.8
6(金)	手作り クッキー 牛乳	チキンカレー フレンチサラダ トマトと大根のスープ 柿	焼きそば 牛乳	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、鶏もも、カットトマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、こしょう、もやし キャベツ、きゅうり、コーン、三温糖、酢、オリーブオイル、ねぎ、トマト、大根、豚肉、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油	幼 593 乳 554	25.2 23.2
7(土)	おかし 牛乳	中華丼 ツナサラダ お麴のスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、豚肉、にんにく、生姜、青梗菜、ごま油、塩、醤油、片栗粉 ツナ、大根、きゅうり、三温糖、酢、オリーブオイル、麴、わかめ、ねぎ、えのき、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、	幼 600 乳 561	22.8 21.4
9(月)	おかし 牛乳	ご飯 鶏のから揚げ さつま芋の味噌汁 ブロッコリーのしらす和え パナナ	ジャムサンド 牛乳	鶏もも、生姜、醤油、片栗粉、酒、油、ブロッコリー、人参、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、塩 さつま芋、玉ねぎ、しめじ、キャベツ、葉ねぎ、油揚げ、だし煮干し、だし昆布、味噌、マーガリン、ブルーベリージャム	幼 623 乳 579	26.4 24.3
10(火)	果物 牛乳	味噌ラーメン かぼちゃのいとこ煮 小松菜のお浸し 柿	カレーピラフ 牛乳	ねぎ、干し椎茸、もやし、キャベツ、コーン、豚肉、ニラ、にんにく、生姜、だしかつお、だし昆布、味噌、醤油、塩、ごま油 かぼちゃ、小豆、小松菜、人参、えのき、きゅうり、しらす、油揚げ、玉ねぎ、ピーマン、豚ひき	幼 605 乳 556	23.8 22.0
11(水)	おかし 牛乳	ゆかりご飯 カレイの煮つけ ささ身のサラダ けんちん汁 りんご	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	ゆかり、カレイ、生姜、だしかつお、だし昆布、三温糖、醤油、みりん、小麦粉、BP、豆乳、かぼちゃ 人参、きゅうり、キャベツ、ささみ、マヨネーズ、玉ねぎ、椎茸、ごぼう、大根、木綿、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、塩、油	幼 574 乳 539	25.7 23.6
12(木)	果物 牛乳	レーズンパン 鶏と秋野菜のクリーム煮 グリーンサラダ かぶのスープ ラ・フランス	ごま塩おにぎり 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、人参、にんにく、さつま芋、しめじ、白菜、牛乳、小麦粉、油、塩、こしょう、バセリ キャベツ、黄パプリカ、きゅうり、ブロッコリー、酢、三温糖、ねぎ、かぶ、コーン、舞茸、小松菜、豚ひき、だしかつお、だし昆布、醤油	幼 610 乳 574	23.8 22.0
13(金)	おかし 牛乳	ツナご飯 さんまの塩焼き みかん 野菜のごま味噌和え 豆腐のすまし汁	きつねうどん 牛乳	ツナ、しめじ、さんま、塩、じゃが芋、蓮根、人参、黄パプリカ、ブロッコリー、すりごま、いりごま、味噌、三温糖、油 玉ねぎ、えのき、大根、豆腐、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、油揚げ、ねぎ、小松菜	幼 557 乳 524	23.5 21.9
14(土)	おかし 牛乳	ピラフ 鶏のトマト煮 大根のスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、鶏肉、塩、こしょう、醤油、大根、ねぎ、わかめ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布 鶏のトマト煮(鶏もも、玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、にんにく、カットトマト、油、三温糖、ケチャップ	幼 575 乳 541	23.3 21.7
16(月)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 かぶとコーンのサラダ ワンタンスープ 柿	おいもドーナツ 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、片栗粉、小麦粉、BP、さつま芋、豆乳 かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、塩、酢、ねぎ、キャベツ、鶏ひき、もやし、ワンタンの皮、小松菜、干し椎茸、だしかつお・昆布	幼 627 乳 581	22.1 20.7
17(火)	果物 牛乳	ミートソースパゲティ 切干大根サラダ ほうれん草のスープ ラ・フランス	おかかおにぎり 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、にんにく、カットトマト、トマトピューレ、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース、かつお節、ごま 切干大根、きゅうり、コーン、醤油、酢、ごま油、ねぎ、えのき、キャベツ、ほうれん草、鶏肉、だしかつお、だし昆布	幼 621 乳 583	24.0 22.2
18(水)	おかし 牛乳	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋の甘煮 白菜のスープ りんご	ジャージャー麺 牛乳	鮭、玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、ピーマン、油、塩、醤油、三温糖、味噌、マーガリン さつま芋、だしかつお、だし昆布、白菜、ねぎ、油揚げ、もやし、葉ねぎ、豚ひき	幼 594 乳 554	25.3 23.3
19(木)	果物 牛乳	さつま芋パン タンドリーチキン マカロニサラダ きのかスープ パナナ	中華おこわ 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、ケチャップ、三温糖、塩、醤油、カレー粉、オリーブオイル、豚肉、竹の子、干し椎茸 きゅうり、人参、キャベツ、マカロニ、ツナ、マヨネーズ、ねぎ、椎茸、舞茸、えのき、かぶ、小松菜、だしかつお、だし昆布	幼 637 乳 521	25.0 21.1
20(金)	おかし 牛乳	そばろ丼 昆布和え 里芋の味噌汁 みかん	シュガートースト 牛乳	玉ねぎ、鶏ひき、生姜、もやし、人参、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、油、片栗粉 白菜、きゅうり、黄パプリカ、塩昆布、豚肉、里芋、大根、ねぎ、葉ねぎ、木綿、だし煮干し、だし昆布、味噌、マーガリン	幼 605 乳 548	26.5 21.1
21(土)	おかし 牛乳	チャーハン 白菜と鶏の中華煮 大根スープ パナナ	おかし 牛乳	ねぎ、黄パプリカ、青梗菜、豚ひき、生姜、ごま油、白菜、竹の子、椎茸、鶏もも、にんにく、酒、みりん、片栗粉 大根、人参、玉ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩	幼 628 乳 583	23.4 21.9
23(月)		勤労感謝の日				
24(火)	果物 牛乳	煮込みうどん 豚バラ大根 花野菜サラダ ラ・フランス	鮭おにぎり 牛乳	ねぎ、人参、しめじ、油揚げ、白菜、鶏肉、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、みりん、鮭 大根、豚ばら、厚揚げ、生姜、酒、カリフラワー、ブロッコリー、キャベツ、コーン、酢、三温糖、オリーブオイル	幼 550 乳 526	23.3 21.7
25(水)	おかし 牛乳	ハヤシライス ひじきのサラダ かぼちゃスープ りんご	チキンサラダ サンド 牛乳	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース・ピューレ、牛脂、にんにく、生姜、小麦粉、油、塩、ケチャップ、ソース、醤油、三温糖、すりごま ひじき、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、酢、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、鶏ささ身、大豆マヨネーズ	幼 638 乳 584	24.7 22.6
26(木)	果物 牛乳	チーズパン 白身魚のフライ コールスロー ミネストローネ パナナ	みたらし白玉・ せんべい 牛乳	たら、パン粉、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、キャベツ、人参、きゅうり、コーン、オリーブオイル、塩、こしょう、酢 玉ねぎ、カットトマト、豚肉、しめじ、にんにく、白菜、ブロッコリー、だしかつお、だし昆布、醤油、白玉粉、豆腐、醤油、片栗粉	幼 578 乳 536	26.5 24.3
27(金)	おかし 牛乳	さつま芋ご飯 チキンロール みかん 白菜の浅漬け 肉団子ときのこのスープ	マロンケーキ 牛乳	さつま芋、ごま塩、鶏もも、人参、いんげん、ごぼう、生姜、醤油、三温糖、みりん、片栗粉、白菜、きゅうり、かぶ、黄パプリカ、ゆず、塩 鶏ひき、ねぎ、春雨、しめじ、えのき、椎茸、木綿、小松菜、だしかつお・昆布、小麦粉、BP、豆乳、マーガリン、栗甘露煮、豆乳クリーム	幼 649 乳 598	25.9 23.8
28(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 野菜の甘酢和え わかめスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、ほうれん草、ごま、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉 大根、きゅうり、黄パプリカ、酢、わかめ、もやし、ねぎ、えのき、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 596 乳 557	25.1 23.2
30(月)	おかし 牛乳	佃煮ご飯 豆腐のうま煮 大根サラダ 田舎風味噌汁 パナナ	りんご蒸しパン 牛乳	焼き海苔、玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、白菜、青梗菜、にんにく、生姜、豚肉、木綿、醤油、塩、片栗粉、小麦粉、BP、りんご、豆乳 大根、きゅうり、もやし、しらす、すりごま、酢、三温糖、ごま油、ねぎ、じゃが芋、しめじ、葉ねぎ、だし煮干し、だし昆布、味噌	幼 588 乳 551	23.5 21.9

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値	幼児	581	24.7	平均値	幼	601	24.6
	乳児	481	20.5		乳	557	22.6