



11月献立予定表

2020年

しんあい保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				きいろ：熱と力になるもの	あか：血や肉や骨になるもの	みどり：体の調子を整えるもの	
2	月	たまごあんかけ丼 酢の物 タイピーエン風 バナナ	牛乳 ミニピザ	米、★ぎょうざの皮、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、◎卵、豚肉、★なると、チーズ、★ウインナー、生わかめ	たまねぎ、バナナ、きゅうり、にんじん、キャベツ、しいたけ、ピーマン、ねぎ、葉ねぎ	牛乳
3	火	文化の日					
4	水	さくらごはん 認定こども園あゆのさと人気メニュー 黒はんぺんのごま揚げ 納豆和え	牛乳 まんじゅう せんべい	米、ごま、油、小麦粉、黒ごま	牛乳、ヨーグルト、絹ごし豆腐、◎黒はんぺん、挽きわり納豆、◎卵、みそ、生わかめ、かつお節	はくさい、ほうれんそう、にんじん、ねぎ	カルシウム
5	木	りんご組職員イチオシ ロールパン りんご 嶋野メンチ ブロッコリーの中華和え	麦茶 しらすおにぎり	ロールパン、米、★パン粉、小麦粉、油、バター、ごま油	豚ひき肉、牛乳、◎卵、しらす干し	りんご、ブロッコリー、クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ	牛乳
6	金	炊き込みごはん さばの照り焼き トマト おでん風大根の煮物	牛乳 りんごジャムサンド	米、食パン、りんごジャム、砂糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、鶏もも肉、さつま揚げ、みそ、こんぶ、油揚げ	オレンジ、だいこん、トマト、こまつな、にんじん、ごぼう、しいたけ、えのきたけ、しょうが	牛乳
7	土	ハヤシライス キャベツのスープ バナナ	ジュース せんべい どうぶつビスケット	米	豚肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、コーン缶、グリーンピース	牛乳
9	月	ごはん すき焼き風煮物 スパゲティーサラダ みそ汁(切干・揚げ・ねぎ)	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、ホットケーキ粉、スパゲティー、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、絹ごし豆腐、焼き豆腐、みそ、ツナ水煮缶、油揚げ	たまねぎ、にんじん、しらたき、きゅうり、ねぎ、しゅんぎく、しいたけ、葉ねぎ、切り干しだいこん	牛乳
10	火	ごはん 鶏ごぼうつくね トマト ごま和え	牛乳 キャラメルポテト	米、さつまいも、水あめ、砂糖、片栗粉、バター、油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、生わかめ	ほうれんそう、キウイフルーツ、トマト、はくさい、たまねぎ、にんじん、ごぼう	牛乳
11	水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き うの花煮 すまし汁	牛乳 メロンパン	米、バター、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、おから、鶏ひき肉、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	カルシウム
12	木	りんご組職員イチオシ② 焼きそば 乳児：青のりポテト 幼児：たこ焼き	牛乳 きなこ蒸しパン	★焼きそばめん、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、◎卵、きな粉、あおのり、かつお節	キャベツ、バナナ、もも液汁缶、たまねぎ、クリームコーン缶、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイナップル缶、にんじん、葉ねぎ	牛乳
13	金	非常食カレー アルファ米 ウインナーと野菜のスープ ももゼリー	ぶどうジュース ビスコ				カルシウム
14	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ バナナ	ジュース ★さつまいもと栗のタルト	米、片栗粉、油、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、生わかめ	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳
16	月	ごはん 煮込みハンバーグ 粉ふき芋 ブロッコリー	牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、★パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、生わかめ	もも缶、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	牛乳
17	火	ロールパン カレイのフライ サワーキャベツ 南瓜のクリームスープ	麦茶 カレーピラフ	ロールパン、米、油、★パン粉、小麦粉、バター、砂糖	ヨーグルト、牛乳、かれい、豚ひき肉、◎卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、グリーンピース	牛乳

◎は卵と卵を使用した加工食品です。
★は乳・卵不使用の食品です。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				きいろ：熱と力になるもの	あか：血や肉や骨になるもの	みどり：体の調子を整えるもの	
18	水	お楽しみ献立 ぶどうゼリー 五目ラーメン シュウマイ ひじきのナムル	カルピス フルーツポンチ	★中華めん、砂糖、ごま油、ごまじき	乳酸菌飲料、豚肉、★なると、ひじき	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、もも缶、みかん缶、パイナップル、しいたけ、葉ねぎ	カルシウム
19	木	ビビンバ 春雨サラダ わかめスープ バナナ	牛乳 あんぱん	米、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、◎錦糸卵、生わかめ	バナナ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、にんにく	牛乳
20	金	ごはん 金目鯛煮つけ お浸し けんちんみそ汁	牛乳 やきいも	さつまいも、米、砂糖、ごま油	牛乳、きんめだい、絹ごし豆腐、みそ、かつお節	キウイフルーツ、ごぼう、ほうれんそう、キャベツ、だいこん、にんじん、葉ねぎ	牛乳
21	土	親子丼 みそ汁 バナナ	ジュース せんべい	米、砂糖、片栗粉	◎卵、鶏もも肉、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、グリーンピース	牛乳
23	月	勤労感謝の日					
24	火	ジャムサンド タンドリーチキン ブロッコリー トマト	麦茶 ごましおおにぎり	食パン、米、じゃがいも、ブルーベリージャム、小麦粉、バター、黒ごま	ヨーグルト、鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト	トマト、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶	牛乳
25	水	ごはん 焼塩鮭 トマト きんぴらごぼう	牛乳 お好み焼き	米、じゃがいも、小麦粉、やまといも、油、砂糖	牛乳、さけ、◎卵、豚ひき肉、みそ、生わかめ、あおのり	バナナ、キャベツ、トマト、ごぼう、たまねぎ、にんじん、しらたき	カルシウム
26	木	ほうとう風うどん 磯香浸し バナナヨーグルト	牛乳 スイートポテト	ゆでうどん、さつまいも、砂糖、無塩バター	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、みそ、生クリーム、焼きのり	バナナ、ほうれんそう、はくさい、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、みかん缶、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
27	金	ごはん さばのみそ煮 ポテトサラダ すまし汁	牛乳 ピザパン	米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、砂糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、みそ	オレンジ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが	牛乳
28	土	中華丼 わかめスープ バナナ	ジュース せんべい ウエハース	米、片栗粉、油、ごま油	豚肉、★なると、生わかめ	バナナ、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、だけのこ、にんじん、コーン缶	牛乳
30	月	ふりかけごはん さつまいもと鶏肉の揚げ煮 ほうれん草とコーンのソテー みそ汁	牛乳 ココア蒸しパン	米、さつまいも、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、生わかめ	みかん、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん	牛乳
献立は、発注・仕入れにより変更となる場合があります。ご了承ください。 お楽しみ献立はばなな組の希望を入れました！ 嶋野メンチとは…ベテラン調理師嶋野が作るメンチカツのことです♪ジュシーでとっても美味しいですよ！							
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	556 kcal	鉄	2 mg		
		たんぱく質	19.7 g	カルシウム	201 mg		
		脂質	16.0 g	ビタミンC	32 mg		
		塩分	2.4 g	食物繊維	3.9 g		