

# 2020年度 11月 給食献立予定表

認定こども園  
あゆのさと

| 日<br>曜 | 牛乳 | 献立  | 材 料 名                              |  |                                 | 午後のおやつ               | ワンポイント  |
|--------|----|---|------------------------------------|--|---------------------------------|----------------------|---|
|        |    |   | 赤                                  | 緑  | 黄                               |                      |   |
|        |    |   | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの   | 熱と力になるもの                        |                      |   |
| 2月     | ○  | 麦ご飯 果物<br>鮭のコーンマヨネーズ焼き<br>ツナ海草サラダ<br>みそ汁    | 鮭<br>ツナ わかめ<br>豆腐 油揚げ みそ           | 果物<br>コーン<br>きゅうり キャベツ 人参<br>青菜                      | 米 押麦<br>マヨネーズ<br>ごま油 砂糖         | 麦茶<br>たこ焼き           |    |
| 4水     | ○  | 麦ご飯 果物<br>松風焼き<br>白菜のゆかり和え<br>のっぺい汁         | 鶏ひき肉 豆腐 みそ<br>油揚げ                  | 果物<br>玉ねぎ 人参 ねぎ<br>白菜 キャベツ きゅうり ゆかり<br>大根 ごぼう ねぎ 人参  | 米 押麦<br>パン粉 ごま<br>じゃがいも 片栗粉     | 麦茶<br>焼きいも           | この季節は美味しい食材が豊富です。さつまいももおいしい季節ですね。今月は、ふかし芋で給食に登場します。日本人に不足しがちな食物繊維もたっぷりの食材です。  |
| 5木     | ○  | 麦ご飯 ミニゼリー<br>赤魚の煮付け<br>大根のナムル<br>みそ汁        | 赤魚<br>ロースハム<br>みそ 油揚げ              | 大根 人参 もやし きゅうり<br>玉ねぎ                                | 米 押麦<br>砂糖<br>ごま油 ごま<br>じゃがいも   | 麦茶<br>クラッカーサンド       | 今月は、ふかし芋で給食に登場します。日本人に不足しがちな食物繊維もたっぷりの食材です。   |
| 6金     | ○  | 食パン 果物<br>クリスピーチキン<br>フレンチサラダ<br>コーン豆乳スープ   | 鶏もも肉<br>ツナ<br>豆乳                   | 果物<br>キャベツ きゅうり 人参<br>玉ねぎ コーン                        | 食パン<br>コーンフレーク<br>油 砂糖          | 麦茶<br>おにぎり<br>かみかみ昆布 | 今月は、ふかし芋で給食に登場します。日本人に不足しがちな食物繊維もたっぷりの食材です。   |
| 7土     | ○  | 中華丼<br>小魚<br>果物<br>野菜スープ                    | 豚もも肉 なんと<br>いわし                    | キャベツ 人参 筍 玉ねぎ ピーマン 椎茸<br>果物<br>玉ねぎ もやし 人参 チンゲン菜      | 米 押麦 砂糖 油 片栗粉                   | 麦茶<br>せんべい           | 今月は、ふかし芋で給食に登場します。日本人に不足しがちな食物繊維もたっぷりの食材です。   |
| 9月     | ○  | 麦ご飯 果物<br>鮭のチーズ焼き<br>ひじきのサラダ<br>みそ汁         | 鮭 チーズ<br>ひじき ロースハム<br>油揚げ みそ       | 果物<br>大根 人参 きゅうり<br>キャベツ たけのこ しいたけ                   | 米 押麦<br>砂糖 マヨネーズ                | 麦茶<br>米粉のケーキ         |    |
| 10火    | ○  | 伊豆しかカレーライス<br>小魚<br>枝豆<br>フルーツヨーグルト         | 鹿肉<br>いわし<br>ヨーグルト                 | 玉ねぎ 人参 いんげん しめじ<br>枝豆<br>バナナ みかん(缶)                  | 米 押麦 じゃがいも カレールウ<br>砂糖          | 麦茶<br>みたらしまカロニ       | 法人統一メニュー  |
| 11水    | ○  | 麦ご飯 果物<br>黒はんぺんのごま揚げ<br>干草和え<br>みそ汁         | 黒はんぺん<br>油揚げ<br>わかめ 豆腐 みそ          | トマト<br>キャベツ 青菜 人参 しらたき<br>玉ねぎ                        | 米 押麦<br>小麦粉 ごま 油<br>砂糖 ごま油      | 麦茶<br>プリン            | 11日の黒はんぺんのごま揚げはあゆのさとの人気メニューです。今月は信愛会4園で取り入れて給食で食べます   |
| 12木    | ○  | 麦ご飯 果物<br>ハンバーグ<br>切干大根煮<br>みそ汁             | 豚ひき肉 豆腐<br>切干大根 油揚げ<br>みそ          | 玉ねぎ 人参<br>人参 いんげん<br>もやし しいたけ                        | 米 押麦<br>パン粉 油<br>油 砂糖           | 麦茶<br>ふわっとふー         | 今月は信愛会4園で取り入れて給食で食べます   |
| 13金    | ○  | 食パン いちごのゼリー<br>コロケ<br>ツナサラダ<br>野菜スープ        | 豚ひき肉<br>ツナ                         | 玉ねぎ<br>きゅうり 人参 キャベツ コーン<br>玉ねぎ 人参 しめじ 青菜             | 食パン<br>じゃがいも 小麦粉 パン粉 油<br>マヨネーズ | 麦茶<br>おにぎり           |    |
| 14土    | ○  | マーボー豆腐丼<br>枝豆<br>果物<br>中華スープ                | 豆腐 豚ひき肉 みそ                         | 玉ねぎ ねぎ 人参 しいたけ<br>枝豆<br>果物<br>玉ねぎ 人参 しめじ チンゲン菜       | 米 押麦 ごま油 片栗粉                    | 麦茶<br>源氏パイ           | 紅葉の秋です。   |
| 16月    | ○  | きつねうどん<br>焼きししゃも<br>ふかし芋<br>果物              | 油揚げ 鶏もも肉<br>ししゃも                   | 人参 ほうれん草 しいたけ 玉ねぎ ねぎ<br>ブロッコリー<br>果物                 | うどん 砂糖<br>さつまいも                 | 麦茶<br>きな粉クッキー        | もみじごはんは、人参をすりおろして、具材と一緒に炊き込んだ優しいオレンジ色のごはんです。  |
| 17火    | ○  | 麦ご飯 果物<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>大豆サラダ<br>きのこスープ    | 鶏もも肉<br>大豆 ロースハム<br>ベーコン           | 果物<br>ブロッコリー<br>きゅうり 人参 コーン<br>玉ねぎ しいたけ しめじ エリンギ 人参  | 米 押麦<br>マーマレード<br>マヨネーズ         | 麦茶<br>クリームパン<br>(くま) | もみじごはんは、人参をすりおろして、具材と一緒に炊き込んだ優しいオレンジ色のごはんです。  |
| 18水    | ○  | もみじご飯 果物<br>さばの香味焼き<br>キャベツの塩昆布和え<br>さつまいも汁 | さば<br>塩昆布<br>油揚げ みそ                | 人参 果物<br>ねぎ<br>キャベツ 人参<br>ねぎ                         | ごま 米 押麦<br>ごま 砂糖<br>さつまいも       | 麦茶<br>ヨーグルト          |    |
| 19木    | ○  | 麦ご飯 果物<br>豚肉の鉄火煮<br>中華春雨サラダ<br>わかめのスープ      | 豚もも肉 みそ<br>ロースハム<br>わかめ 豆腐         | 人参 果物<br>ごぼう 大根 人参 ピーマン こんにゃく<br>きゅうり 人参             | 米 押麦<br>砂糖<br>春雨 ごま油 砂糖         | 麦茶<br>ポップコーン         | 減塩ポイント<br>これからの季節は、あたたかい麺類や鍋料理が食卓に登場すると思えます。体が温まり、野菜もたっぷり食べることができるといいですね。でも、気を付けたい塩分の取りすぎに繋がります。麺類の汁は全部飲まない、鍋の具材は市販の練り物を控えるなど塩分をとりすぎないように気を付けたいですね。 |
| 20金    | ○  | 黒米ご飯 果物<br>魚のフライ<br>切干大根のサラダ<br>みそ汁         | さわら<br>ツナ<br>油揚げ みそ                | 果物<br>切干大根 きゅうり 人参 もやし<br>白菜                         | 米 黒米<br>小麦粉 パン粉 油<br>油 砂糖       | 麦茶<br>マカロニきな粉        | 減塩ポイント<br>これからの季節は、あたたかい麺類や鍋料理が食卓に登場すると思えます。体が温まり、野菜もたっぷり食べることができるといいですね。でも、気を付けたい塩分の取りすぎに繋がります。麺類の汁は全部飲まない、鍋の具材は市販の練り物を控えるなど塩分をとりすぎないように気を付けたいですね。 |
| 21土    | ○  | カレーライス<br>小魚<br>枝豆<br>果物                    | 豚もも肉<br>いわし                        | 人参 玉ねぎ しめじ いんげん<br>枝豆<br>果物                          | 米 押麦 カレールウ じゃがいも                | 麦茶<br>せんべい           | 減塩ポイント<br>これからの季節は、あたたかい麺類や鍋料理が食卓に登場すると思えます。体が温まり、野菜もたっぷり食べることができるといいですね。でも、気を付けたい塩分の取りすぎに繋がります。麺類の汁は全部飲まない、鍋の具材は市販の練り物を控えるなど塩分をとりすぎないように気を付けたいですね。 |
| 24火    | ○  | スパゲティミートソース<br>チーズサラダ<br>果物<br>わかめのスープ      | 豚ひき肉<br>チーズ<br>わかめ                 | 玉ねぎ 人参 しめじ いんげん<br>キャベツ きゅうり 人参 レモン<br>果物<br>たけのこ ねぎ | スパゲティ 油 砂糖<br>油 砂糖              | 麦茶<br>パバロア           | 減塩ポイント<br>これからの季節は、あたたかい麺類や鍋料理が食卓に登場すると思えます。体が温まり、野菜もたっぷり食べることができるといいですね。でも、気を付けたい塩分の取りすぎに繋がります。麺類の汁は全部飲まない、鍋の具材は市販の練り物を控えるなど塩分をとりすぎないように気を付けたいですね。 |
| 25水    | ○  | 麦ご飯 果物<br>さんまの照り焼き ブロッコリー<br>きんぴらごぼう<br>みそ汁 | さんま<br>油揚げ みそ                      | 果物<br>ブロッコリー<br>ごぼう 人参 いんげん<br>もやし                   | 米 押麦<br>砂糖<br>ごま油 砂糖 ごま         | 麦茶<br>サンドパン          | 減塩ポイント<br>これからの季節は、あたたかい麺類や鍋料理が食卓に登場すると思えます。体が温まり、野菜もたっぷり食べることができるといいですね。でも、気を付けたい塩分の取りすぎに繋がります。麺類の汁は全部飲まない、鍋の具材は市販の練り物を控えるなど塩分をとりすぎないように気を付けたいですね。 |
| 26木    | ○  | 麦ご飯 果物<br>鶏肉のから揚げ<br>コーンサラダ<br>みそ汁          | 鶏もも肉<br>わかめ 油揚げ みそ                 | 果物<br>ブロッコリー<br>キャベツ きゅうり 人参 コーン<br>玉ねぎ              | 米 押麦<br>砂糖<br>油 砂糖              | 麦茶<br>シリアルバー         | 減塩ポイント<br>これからの季節は、あたたかい麺類や鍋料理が食卓に登場すると思えます。体が温まり、野菜もたっぷり食べることができるといいですね。でも、気を付けたい塩分の取りすぎに繋がります。麺類の汁は全部飲まない、鍋の具材は市販の練り物を控えるなど塩分をとりすぎないように気を付けたいですね。 |
| 27金    | ○  | 麦ご飯 きらず揚げ<br>おでん<br>納豆和え<br>みそ汁             | おから<br>竹輪 黒はん ウィンナー 昆布<br>納豆<br>みそ | 果物<br>大根 人参 こんにゃく<br>キャベツ ほうれん草<br>玉ねぎ えのき           | 米 押麦 小麦粉 粗糖 油<br>砂糖             | 麦茶<br>さつまいも          | 減塩ポイント<br>これからの季節は、あたたかい麺類や鍋料理が食卓に登場すると思えます。体が温まり、野菜もたっぷり食べることができるといいですね。でも、気を付けたい塩分の取りすぎに繋がります。麺類の汁は全部飲まない、鍋の具材は市販の練り物を控えるなど塩分をとりすぎないように気を付けたいですね。 |
| 28土    | ○  | チキンライス<br>ウィンナー ブロッコリー<br>果物<br>野菜スープ       | 鶏もも肉<br>ウィンナー<br>ベーコン              | 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン<br>ブロッコリー<br>果物<br>キャベツ 人参 たまねぎ      | 米 押麦<br>片栗粉 油<br>じゃがいも          | 麦茶<br>せんべい           | 減塩ポイント<br>これからの季節は、あたたかい麺類や鍋料理が食卓に登場すると思えます。体が温まり、野菜もたっぷり食べることができるといいですね。でも、気を付けたい塩分の取りすぎに繋がります。麺類の汁は全部飲まない、鍋の具材は市販の練り物を控えるなど塩分をとりすぎないように気を付けたいですね。 |
| 30月    | ○  | 麦ご飯 果物<br>さばのみそ煮<br>キャベツの磯和え<br>田舎汁         | さば みそ<br>のり<br>生揚げ                 | 人参 キャベツ<br>大根 人参 青菜 ごぼう たけのこ                         | 米 押麦<br>砂糖                      | 麦茶<br>リンゴマフィン        |    |

※昼の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています  
 ※ 栄養価は、お昼とおやつ合計です。教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。  
 ※ 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。

| 1日分平均値 | エネルギー   | タンパク質 | 脂質    | 塩分   |
|--------|---------|-------|-------|------|
| 乳児     | 522kcal | 21.5g | 17.2g | 1.9g |
| 幼児     | 573kcal | 23.2g | 17.5g | 2.2g |