

令和2年 11月分

予定献立表

吹上保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 月	ひじき入り厚焼き玉子 もやしの旨煮 みそ汁(豆腐・ほうれん草) 柿	三温糖/大豆油/ごま油 /じゃがいも/有塩バ ター	たまご/鶏ひき肉/むき えび/干ひじき(アジ 釜、乾)/豚肉(薄切り) /木綿豆腐/米みそ(赤色 辛みそ)/牛乳	にんじん/玉葱/もやし/え のきたけ/ほうれんそう/か き(洗抜き)	牛乳 じゃがバター
4 水	とり肉とさつま芋の炒めに キャベツのうめあえ みそ汁(とうふ・わかめ) ようなしのかんづめ	さつまいも/三温糖/せ んべい	鶏肉モモ/木綿豆腐/わ かめ/米みそ(赤色辛み そ)/牛乳	ねぎ/にんじん/キャベツ/ さやえんどう/梅(塩漬)/西 洋なし(缶詰)	牛乳 おかし
5 木	レバーの変わり揚げ 温野菜のサラダ 切干大根のみそ汁 みかん	ごま油/じゃがいも/フ レンチドレッシング/せ んべい	豚レバー/油揚げ/米み そ(赤色辛みそ)/乳酸菌 飲料	しょうが/にんにく(りん茎) /レタス/にんじん/ブロッ コリー/日本かぼちゃ/切干 しだいこん/玉葱/温州蜜柑 (普通、生)	ヤクルト おかし
6 金	さけのさいきょうやき 大根のそぼろ煮 かぶの漬物 きのこ汁 りんご	三温糖/つるこまんじゅ う	さけ 40g/米みそ(赤色 辛みそ)/鶏ひき肉/木綿 豆腐/牛乳	だいこん/にんじん/かぶ/ えのきたけ/まいたけ/生し いたけ/りんご	牛乳 つるこまんじゅう
7 土	ブロッコリーの Pasta もやしサラダ バナナ	スパゲッティー/オリ ブ油/薄力粉/三温糖/ ごま油/せんべい	ベーコン/牛乳200/ク リーム(乳脂肪)/油揚げ /牛乳	ブロッコリー/玉葱/にんに く(りん茎)/もやし/きゅう り/にんじん/バナナ	牛乳 おかし
9 月	マーボー豆腐 ちくわきゅうり めかぶスープ りんご	三温糖/かたくり粉/マ ヨネーズ(全卵型)/有塩 バター	木綿豆腐/豚ひき肉/米 みそ(赤色辛みそ)/焼き 竹輪/めかぶわかめ/牛 乳/牛乳200	にんにく/しょうが/にんじ ん/玉葱/ねぎ/にら/生し いたけ/きゅうり/りんご/ 国産かぼちゃ(冷凍)	牛乳 スイートパンプキン
10 火	さばのこみあげ マッシュポテト せんぎりキャベツ にらたまじる パインアップル	三温糖/ごま油/かたく り粉/じゃがいも/有塩 バター/せんべい	まさば/牛乳200/たまご /牛乳	キャベツ/にら/パインアッ プル	牛乳 おかし
11 水	豆乳いりクリームシチュー ほうれん草とコーンいため みかん	じゃがいも/薄力粉/有 塩バター/大豆油/水稲 穀粒(精白米)/白ごま(い り)	鶏肉モモ/牛乳/豆乳/ 油揚げ/さくらえび(素干 し)	玉葱/にんじん/ブロッ コリー/とうもろこし缶詰(ホ ール)/ほうれんそう/温州蜜柑(普 通、生)	お茶 こんにゃくおにぎり
12 木	みそやきにく もやしのナムル みそ汁(だいこん、豆ふ) パインのかんづめ	ごま油/白ごま(いり)/ せんべい	豚肉(薄切り)/米みそ (赤色辛みそ)/木綿豆腐 /牛乳	にんじん/ほうれんそう/も やし/だいこん/パインアッ プル(缶詰)	牛乳 おかし
13 金	さと芋とあつあげのもの キャベツのおひたし みそ汁(なめこ・とうふ) りんご	ごま油/さといも(冷凍) /三温糖/せんべい	豚肉(薄切り)/生揚げ /うずら卵(水煮缶詰)/ かつお節/木綿豆腐/米 みそ(赤色辛みそ)/牧場 の朝ヨーグルト	にんじん/たけのこ(ゆで)/ 干し椎茸/ブロッコリー/ キャベツ/なめこ/こねぎ/ りんご	ヨーグルト おかし
14 土	とり塩うどん おからサラダ みにとまと 柿	干しうどん(乾)/じゃが いも/マヨネーズ/せん べい	鶏肉モモ/ロースハム/ おから/牛乳	にんじん/ぶなしめじ/キャ ベツ/こねぎ/ほうれんそう /きゅうり/サラダ菜/ミニ トマト/かき(洗抜き)	牛乳 おかし
16 月	じゃがいものそぼろ煮 白菜のおひたし みそ汁(もやし・とうふ) もののかんづめ	じゃがいも/大豆油/三 温糖/せんべい	豚ひき肉/かつお加工品 (かつお節)/木綿豆腐/ 米みそ(赤色辛みそ)/牛 乳	にんじん/さやいんげん/干 し椎茸/はくさい/もやし/ もも(缶詰果肉)	牛乳 おかし
17 火	バターチキンカレー サラスパサラダ りんご	じゃがいも/有塩バター /薄力粉/三温糖/サラ ダスパゲッティー/マヨ ネーズ(全卵型)/せんべ い	鶏肉モモ/脱脂粉乳/ブ ルガリアヨーグルト/ ロースハム/牛乳	にんにく/しょうが/にんじ ん/玉葱/グリーンピース(冷 凍)/トマト缶詰(ホール)/ きゅうり/とうもろこし缶詰 (ホール)/サラダ菜/りんご	牛乳 おかし

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 水	おでん こまつなのじゃこあえ チーズ みかん	板こんにやく/食パン(市 販品)/ソフトタイプ マーガリン/三温糖	さつま揚げ/焼き竹輪/ たまご/はんぺん/ちり めん雑/キャンディー チーズ/牛乳/きな粉(大 豆)	だいこん/にんじん/こまつな /温州蜜柑(普通、生)	牛乳 きな粉ペーストサンド
19 木	厚あげのそぼろあんかけ さばと青菜のマヨ和え せんべいじる バナナ	三温糖/かたくり粉/マ ヨネーズ/おつゆせんべ い/しらたき/せんべい	生揚げ/鶏ひき肉/米み そ(赤色辛みそ)/さば(水 煮缶詰)/鶏肉モモ/牛 乳	にんじん/ほうれんそう/しゅ んぎく/ごぼう/干し椎茸/ね ぎ/バナナ	牛乳 おかし
20 金	きのこごはん とりのからあげごまふうみ スパゲッティー 小松菜の塩こうじ炒め 卵スープ 柿	水稲穀粒(精白米)/かた くり粉/薄力粉/白ごま (いり)/大豆油/スパ ゲッティー/せんべい	油揚げ/鶏肉モモ/たま ご/ツナフレーク/なる と/★ヨーグルト(全脂無 糖)	えのきたけ/干し椎茸/ほんし めじ/にんじん/グリーンピース (冷凍)/しょうが/こまつな/ 玉葱/こねぎ/かき(洗抜き)	フルーツヨーグルト おかし
21 土	コーンラーメン かぼちゃのそぼろ煮 りんご	中華めん(生)/ごま油/ 三温糖/せんべい	豚肩ロース(脂身付)/鶏 ひき肉	にんじん/ねぎ/ほうれんそう /はくさい/とうもろこし缶詰 (ホ-ル)/国産かぼちゃ(冷凍)/ りんご/温州蜜柑50%果汁入り 飲料	オレンジジュース おかし
24 火	ひきにくなっとう きゅうりのあちらづけ さつま汁 みかん	大豆油/三温糖/せんべ い	ひき割り納豆/豚ひき肉 /木綿豆腐/米みそ(赤色 辛みそ)/牛乳	にんじん/玉葱/ほうれんそう /きゅうり/かぶ/しょうが/ ごぼう/だいこん/ねぎ/温州 蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
25 水	コロッケ ぶろっこリーのさらだ キャロットスープ りんご	マヨネーズ/有塩バター /薄力粉/水稲穀粒(精白 米)/白ごま(いり)	ポテトコロッケ/ロース ハム/牛乳200/鶏肉モモ /クリーム(乳脂肪)/塩 昆布	ブロッコリー/にんじん/とう もろこし缶詰(ホ-ル)/玉葱/パ セリ/りんご	お茶 ひじきおにぎり
26 木	十和田バラ焼き せんぎりキャベツ 三色グラッセ みそ汁(こまつな) みかん	じゃがいも/有塩バター /せんべい	和牛肉/牛乳200/木綿豆 腐/米みそ(赤色辛みそ) /牛乳	玉葱/サラダ菜/キャベツ/に んじん/ブロッコリー/こまつ な/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
27 金	いかと大根の煮物 小松菜と油あげのおひたし みそ汁(じゃが芋・えのき) キウイフルーツ	三温糖/じゃがいも/せ んべい	するめいか/油揚げ/米 みそ(赤色辛みそ)/牛乳	だいこん/にんじん/しょうが /こまつな/えのきたけ/キウ イフルーツ	牛乳 おかし
28 土	卵とじうどん キャベツとさつまあげ炒め バナナ	干しうどん(乾)/せんべ い	鶏肉モモ/たまご/さつ ま揚げ/ジョア	にんじん/玉葱/干し椎茸/ね ぎ/キャベツ/バナナ	ジョア おかし
30 月	れんこんのつくね揚げ ほうれん草のなめたけあえ みそ汁(しじみ) りんご	三温糖/かたくり粉/せ んべい	鶏ひき肉/たまご/しじ み/米みそ(赤色辛みそ) /牛乳	れんこん/干し椎茸/しょうが /ほうれんそう/えのきたけ (味付け瓶詰)/りんご	牛乳 おかし

月平均栄養価	エネルギー	424 kcal	タンパク質	17.9 g
	脂 質	17.7 g	食塩相当量	2.7 g