

2020年11月

## 予 定 献 立 表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
02 16 月	ごはん 鯉のちゃんちゃん焼き 二色変わり漬け 豆腐とふのりみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さけ 食塩 酒 キャベツ にんじん しめじ なたね油 米みそ バター 本みりん 三温糖 レモン/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/豆腐 たまねぎ ぶりのり 米みそ /小麦粉 上新粉 黒糖 〆-キウパグ- 米みそ なたね油 水/にぼし/柿/牛乳	黒糖みそ蒸しパン いりこ くだもの 牛乳	おこし くだもの 麦茶
04 水	ふりかけおにぎり 鶏の唐揚げ だしまきたまご ブロッコリーごま和え さつま芋のみそ煮 人参の甘露 きゃべつのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 しょうゆ 食塩 たまねぎ しょうが 片栗粉 なたね油/卵 だし汁 三温糖 食塩 しょうゆ なたね油/ブロッコリー しょうゆ 三温糖 白すりごま/さつまいも 米みそ しょうゆ こんぶ/にんじん 砂糖 食塩/キャベツ たまねぎ えのきたけ 米みそ/ヨーグルト みかん パナナ りんご/食パン バター ノンエッグマヨネーズ しらす 干し あおのり	フルーツヨーグルト じゃこトースト 麦茶	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
05 木	ひじきごはん 銀むつ煮魚 春雨サラダ 人参炒め 豚汁	精白米 こんぶ ひじき にんじん 油あげ 干しいたけ しょうゆ 酒 三温糖 食塩/むつ しょうゆ 三温糖 しょうが こんぶ/はるさめ もやし きゅうり コーン しょうゆ りんご酢 ごま油 白ごま 三温糖/にんじん 米みそ 本みりん なたね油/ぶた肉 たいこん しめじ しいたけ ごぼう こんにゃく ねぎ 米みそ/さつまいも/干しえび (いりこ1歳) /みかん/牛乳	焼き芋 あみえび くだもの 牛乳	ピザトースト くだもの 麦茶
06 20 金	ふわふわ親子丼 小松菜わかめサラダ かぼちゃ桜えび炒め 大根おろし汁	精白米 とり肉 たまねぎ 麩 高野豆腐 しょうゆ 三温糖 片栗粉 卵 いんげん/こまつな にんじん コーン わかめ しょうゆ 本みりん りんご酢 しょうゆ ごま油/かぼちゃ なたね油 干しえび (0.1歳除去) 食塩/だいこん なめこ ねぎ 米みそ/せんべい/ポップコーン なたね油 食塩/りんご/牛乳	せんべい ポップコーン くだもの 牛乳	鮭おにぎり くだもの 麦茶
07 21 土	カレーうどん ペイクドポテト かぶ中華和え バナナ	干しうどん ぶた肉 たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ しょうゆ 中濃ソース 食塩 本みりん 三温糖 カレー粉 だし汁/じゃがいも オリーブ油 食塩 あおのり/かぶ かぶ葉 はつかだいこん 食塩 りんご酢 ごま油 三温糖/バナナ 胚芽米 こんぶ 食塩 しらす干し こまつな ごま油 焼のり/チーズ/りんご/麦茶	じゃこ栗飯おにぎり チーズ くだもの 麦茶	かりんとう くだもの 麦茶
09 月	ゆかりごはん 豆腐のうま煮 きゅうりツナサラダ お麸のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび カルシウムふりかけ ゆかり/豆腐 ぶた肉 えび (0.1歳はたて) はくさい ねぎ にんじん たけのこ 黒きくらげ 干しいたけ なたね油 しょうゆ 三温糖 ごま油 片栗粉/きゅうり ツナ りんご酢 なたね油 しょうゆ/麩 たまねぎ もやし みそ こまつな/じゃがいも なたね油 食塩 あおのり/チーズ/みかん/牛乳	フレンチフライ チーズ くだもの 牛乳	ツナマヨトースト くだもの 麦茶
10 24 火	ごはん 魚のすり身の満点揚げ きゃべつごま酢あえ 小松菜納豆和え 切干大根のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/白身魚すり身 しょうが 豆腐 さつまいも 米みそ 本みりん しょうゆ 片栗粉 なたね油/キャベツ にんじん もやし こまつな しょうゆ りんご酢 ごま油 白ごま 三温糖/なっとう こまつな しょうゆ あおのり/切り干しだいこん たまねぎ えのきたけ 米みそ こまつな/スナッククラッカー/金時め 三温糖 しょうゆ/柿/牛乳	野菜クラッカー 煮豆 くだもの 牛乳	のりおにぎり くだもの 麦茶
11 25 水	ごはん ほたて入り卵焼甘酢あん 三色塩ナムル れんこん塩炒め じゃが芋のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/卵 だし汁 食塩 ほたて貝柱 たけのこ 干しいたけ ねぎ なたね油 しょうゆ りんご酢 三温糖 グリンピース/もやし こまつな にんじん 食塩 白ごま ごま油/れんこん 食塩 なたね油 /じゃがいも たまねぎ わかめ にぼし 米みそ/食パン 生クリーム ヨーグルト 三温糖 みかん パナナ/干しぶどう/りんご/牛乳	フルーツサンド レーズン くだもの 牛乳	みそうどん くだもの 麦茶
12 26 木	ごはん ぶりの照り焼き 小松菜磯和え 人参フライ もやしのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/ぶり (0.1歳かじき) しょうが 酒 しょうゆ 本みりん なたね油/こまつな にんじん 赤ピーマン しょうゆ 焼のり にんじん 小麦粉 パン粉 なたね油 食塩/たまねぎ もやし しめじ 米みそ 葉ねぎ/牛乳 三温糖 片栗粉 あずき きなこ /せんべい/みかん/牛乳	ミルクくずもち 塩せんべい くだもの 牛乳	茶飯おにぎり くだもの 麦茶
13 27 金	丸パン クリームシチュー 豆菜サラダ きのこマリネ	丸パン/とり肉 さつまいも たまねぎ にんじん しめじ なたね油 バター 小麦粉 牛乳 食塩/こまつな きゅうり にんじん だいす ツナ りんご酢 しょうゆ 砂糖 ごま油/エリンギ ましたけ オリーブ油 りんご酢 しょうゆ/胚芽米 しらす干し たまねぎ しらす なたね油 食塩 コーン/にぼし 水あめ 水 しょうゆ 白ごま/柿/麦茶	チャーハン 田作り風いりこ くだもの 麦茶	おせんべい くだもの 麦茶
14 28 土	ごはん 鶏の梅みそ焼き コーンサラダ かぼちゃの煮物 厚揚げと白菜のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 酒 食塩 うめぼし 米みそ 本みりん なたね油/キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン しょうゆ りんご酢 ごま油/かぼちゃ しょうゆ 三温糖/生揚げ はくさい たまねぎ 米みそ/焼そばめん キャベツ たまねぎ にんじん 焼そばソース なたね油 かつお節 あおのり/チーズ/バナナ 麦茶	焼きそば チーズ くだもの 麦茶	芋けんぴ くだもの 麦茶
17 火	ごはん れんこんまんじゅう 切干大根サラダ 里芋のごま煮 かき玉汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 れんこん 豆腐 しいたけ にんじん ひじき なたね油 しょうが しょうゆ 食塩 三温糖 酒 片栗粉 だし汁 しょうゆ 本みりん 片栗粉/切り干しだいこん ほうれんそう ツナ なたね油 しょうゆ りんご酢 食塩/さといも なたね油 しょうゆ 三温糖 白ごま/卵 ねぎ こんぶ かつお節 食塩 しょうゆ 片栗粉/スプグティアー オリーブ油 高野豆腐 たまねぎ にんじん ピーマン なたね油 ホールトマト クチャップ 食塩 洋風スープ/干しぶどう/みかん/牛乳	スパゲッティー高野豆腐 ミートソース レーズン くだもの 麦茶	じゃが餅 くだもの 麦茶
18 水	わかめごはん 鶏の唐揚げ ブロッコリーごま和え さつま芋のみそ煮 人参の甘露 きゃべつのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ/鶏肉 しょうゆ 食塩 たまねぎ しょうが 片栗粉 なたね油/ブロッコリー しょうゆ 三温糖 白ごま/さつまいも 米みそ しょうゆ こんぶ/にんじん 砂糖 食塩/キャベツ たまねぎ えのきたけ 米みそ/ヨーグルト みかん パナナ りんご/食パン バター ノンマヨネーズ しらす干し あおのり	フルーツヨーグルト じゃこトースト 麦茶	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
30 月	ごはん さけのフライ 二色変わり漬け ポテトサラダ 豆腐とふのりみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さけ 食塩 酒 小麦粉 パン粉 なたね油 ウスターソース/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/じゃがいも にんじん きゅうり ベーコン 食塩 ノンエッグマヨネーズ/豆腐 たまねぎ ぶりのり 米みそ/ミレービスケット/にぼし/柿/牛乳	ミレービスケット いりこ くだもの 牛乳	おこし くだもの 麦茶
19 木	(お楽しみ給食) 散らし寿司 かれいのごまみそ焼き カリフラワーマリネ フレンチフライ 豆腐のすまし汁	精白米 こんぶ りんご酢 三温糖 食塩 にんじん 油あげ 豆腐 麩 干しいたけ ひじき しょうゆ 三温糖 卵 食塩/かれい 食塩 酒 米みそ 白ごま 本みりん 酒 三温糖 なたね油/カリフラワー ブロッコリー なたね油 りんご酢 食塩 カレー粉/じゃがいも なたね油 食塩 あおのり/豆腐 ねぎ 干しいたけ しょうゆ 食塩 こんぶ かつお節 片栗粉 チンゲンサイ/小麦粉 〆-キウパグ- バター 卵 三温糖 生クリーム/洋梨/麦茶	マドレーヌ くだもの 麦茶	醤油せんべい くだもの 麦茶

今月のくだものは、洋ナシ、みかん、かき、りんご、バナナなどを使用します。

11月の平均栄養量（幼児）

エネルギー561Kcal

たんぱく質20.7g 脂質18.0g

食塩1.8g