



11月 献立表



令和2年

西穂谷しろはと保育園

日	曜	献立名			あか	さいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2	月	クラッカー 麦茶	三色そぼろ丼 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・わかめ) 高野豆腐と大根の煮物 パナナ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	豚ひき肉 鶏卵 味噌 高野豆腐 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 マカロニ クラッカー	しょうが ほうれん草 昆布 干しいたけ 玉ねぎ わかめ 大根 人参 グリンピース パナナ	水 だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶 塩
4	水	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 幼児:根菜汁(大根・里芋・人参・ごぼう・ねぎ) 幼児:さばの塩焼き 乳児:根菜汁(大根・里芋・人参・ねぎ) 乳児:たらめの塩焼き 小松菜の海苔和え オレンジ 麦茶	豆乳くずもち せんべい 麦茶	味噌 さば 油揚げ 豆乳 きな粉 たら	米 里芋 ごま油 砂糖 片栗粉 せんべい じゃが芋	昆布 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ 小松菜 白菜 焼きのり オレンジ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
5	木	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ・なめこ) 幼児:鶏肉のバーベキューソース 乳児:鶏肉のアップルソース焼き キャベツのおかか炒め グレープフルーツ 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 かつお節 チーズ 牛乳	米 砂糖 油 薄力粉	昆布 干しいたけ わかめ なめこ しょうが にんにく りんご キャベツ 玉ねぎ 人参 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
6	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	わかめご飯 すまし汁(えのき・小切麩・ほうれん草) 鶏肉の唐揚げ ウインナー 茹で野菜 柿 麦茶	フルーツポンチ せんべい 牛乳	鶏肉 ウインナー 牛乳	米 小切麩 片栗粉 油 砂糖 せんべい	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ えのき茸 ほうれん草 しょうが かき ブロッコリー 人参 りんご 黄桃缶 パナナ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶
7	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(切り干し大根・キャベツ・小松菜) 肉野菜炒め サラダスバゲティ チーズ 麦茶	わかめごまおにぎり 麦茶	味噌 鶏肉 チーズ	米 油 スバゲティ ノンエッグマヨネーズ ごま ウエハース	昆布 干しいたけ 切干大根 キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり わかめご飯の素	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 トマトケチャップ 麦茶
9	月	小魚 麦茶	ご飯 幼児:ポークカレー 乳児:ポークシチュー フレンチサラダ りんご 麦茶	クッキー 麦茶	豚肉 鶏卵 煮干し スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー コーン りんご	水 カレールー 穀物酢 塩 麦茶 シチュールウ
10	火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁(さつま芋・しめじ・油揚げ) ひき肉入り玉子焼き 納豆和え パナナ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ 鶏卵 豚ひき肉 納豆 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 薄力粉	ゆかり 昆布 干しいたけ しめじ ひじき 長ねぎ 大根 人参 ほうれん草 パナナ 南瓜	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー ココア
11	水	大根煮 麦茶	丸パン コンソメスープ(人参・玉ねぎ・まいたけ) マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	青菜おにぎり 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ	丸パン マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 米 ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ まいたけ パセリ キャベツ もやし コーン グレープフルーツ 小松菜 大根	チキンスープの素 塩 水 トマトドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
12	木	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(切り干し大根・わかめ・チンゲン菜) 豚肉のすき焼き風煮 じゃが芋の炒め物 オレンジ 麦茶	いちごプリン せんべい 牛乳	味噌 豚肉 焼き豆腐 牛乳	米 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 いちごプリンの素 せんべい	昆布 干しいたけ 切干大根 わかめ チンゲン菜 白菜 しらたき グリンピース 玉ねぎ 人参 オレンジ	水 だし醤油 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
13	金	蒸しさつま芋 麦茶	【七五三祝い】赤飯 お吸い物(大根・ねぎ・高野豆腐・かつお節) 鮭の味噌焼き なめたけ和え りんごゼリー 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	ささげ 高野豆腐 かつお節 鮭 味噌 鶏卵 牛乳	米 もち米 ごま 砂糖 無塩バター 薄力粉 さつま芋	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 なめ茸 りんごジュース アガー	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
14	土	ウエハース 麦茶	中華あんかけご飯 オニオンスープ(玉ねぎ・コーン・パセリ) もやしと小松菜の中華和え チーズ 麦茶	かぼちゃのきな粉和え 牛乳	豚肉 チーズ きな粉 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま ウエハース	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ コーン パセリ もやし 小松菜 南瓜	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
16	月	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・小切麩・ねぎ) 鶏ささみフライ ひじきの煮物 グレープフルーツ 麦茶	パナナヨーグルト せんべい 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ ヨーグルト 牛乳	米 小切麩 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖 せんべい クラッカー	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ ひじき 人参 グリンピース グレープフルーツ パナナ	水 トマトケチャップ 中濃ソース だし醤油 麦茶



11月 献立表



令和2年

西糀谷しろはと保育園

日 曜	朝おやつ	献立名	午後おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他
17 火	蒸しさつま芋 麦茶	肉野菜うどん 幼児:キャベツとごぼうの和風マヨサラダ 乳児:キャベツの和風マヨサラダ オレンジゼリー 麦茶	五平餅 麦茶	豚肉 味噌 うどん ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米 ごま さつま芋	うどん ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米 ごま さつま芋 アガー	白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 キャベツ ごぼう きゅうり 焼きのり オレンジジュース	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
18 水	大根煮 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁(玉ねぎ・人参・高野豆腐) 幼児:和風ローストチキン 乳児:チキンのごま風味焼き しらすの和え物 柿 麦茶	ジャムパン 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 しらす 牛乳	米 きび 黒米 ごま 砂糖 食パン いちごジャム	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく もやし 小松菜 かき 大根	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶
19 木	人参煮 麦茶	わかめご飯 味噌汁(大根・えのき・チンゲン菜) 具だくさん玉子焼き かぼちゃとじゃが芋のサラダ オレンジ 麦茶	ごまおこし 牛乳	味噌 鶏卵 ベーコン 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 大根 えのき茸 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 グリーンピース 南瓜 きゅうり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
20 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	【小雪】まいたけご飯 味噌汁(白菜・小切麩・ねぎ) 赤魚のみりん焼き ブロッコリーの和え物 りんご 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 赤魚 鶏肉 牛乳 スキムミルク	米 小切麩 砂糖 さつま芋 無塩バター	まいたけ ごぼう 人参 昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ しょうが ブロッコリー キャベツ りんご 南瓜	水 だし醤油 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
21 土	ウエハース 麦茶	ご飯 中華スープ(玉ねぎ・干しシイタケ・わかめ) 幼児:マーボー豆腐 乳児:豆腐のそぼろ煮 チンゲン菜の小えび和え チーズ 麦茶	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 干しえび チーズ 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 マシュマロ クラッカー ウエハース	玉ねぎ 干しいたけ わかめ 長ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 もやし 人参	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 だし醤油 麦茶
24 火	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 幼児:ツナカレー 乳児:ツナシチュー 大根サラダ りんご 麦茶	ピーチゼリー せんべい 牛乳	ツナ 牛乳 スキムミルク	米 じゃが芋 油 砂糖 せんべい さつま芋	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり りんご アガー 黄桃缶	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 シチュールウ
25 水	大根煮 麦茶	ご飯 コーンスープ(コーン・玉ねぎ・人参) ハンバーグ 人参ドレッシング和え グレープフルーツ 麦茶	しらすおにぎり 麦茶	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 しらす	米 パン粉 片栗粉 砂糖	コーン 玉ねぎ 人参 コーンクリーム パセリ ひじき キャベツ 小松菜 グレープフルーツ 大根	水 ホワイトソース 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
26 木	蒸しじゃが芋 麦茶	麦ご飯 すまし汁(白菜・えのき・わかめ) かれのいねぎ味噌焼き 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	ごまクッキー 牛乳	かれい 味噌 鶏卵 牛乳	米 押し麦 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター ごま じゃが芋	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 わかめ 長ねぎ 切干大根 ほうれん草 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
27 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	親子丼 味噌汁(豆腐・にら・小切麩) 幼児:れんこんのきんぴら 乳児:人参のきんぴら 柿 麦茶	ホットケーキ 麦茶	鶏肉 鶏卵 味噌 木綿豆腐 焼き竹輪 牛乳	米 小切麩 ごま油 砂糖 ごま 薄力粉 無塩バター	人参 玉ねぎ 焼きのり 昆布 干しいたけ にら れんこん グリーンピース かき 南瓜	水 だし醤油 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー 塩
28 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・しめじ・ほうれん草) 厚揚げのそぼろ煮 白菜の甘酢和え チーズ 麦茶	さつま芋スティック 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 無塩バター ウエハース	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ ほうれん草 玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶
30 月	クラッカー 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ(玉ねぎ・人参・チンゲン菜) かぼちゃチーズサラダ グレープフルーツ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	ウインナー チーズ 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 クラッカー	玉ねぎ ピーマン コーン 人参 チンゲン菜 南瓜 きゅうり グレープフルーツ レーズン	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶 ベーキングパウダー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	585	20.5	16.9	270	1.6
乳児 平均量	617	21.6	18.4	282	1.6
乳児 目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
乳児 平均量	501	17.4	14	240	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。

☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。