

2020年

11月 献立表

木の実保育園

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
02月16日30日	ほうとう風うどん 鶏の照り焼き ポイルブロッコリー※乳児はおかかあえになります。 みかん	生うどん、マヨドレ、油、 ○食パン、○マヨドレ	◎牛乳、鶏もも肉、豚肉(ロース)、白みそ、赤みそ、かつお節○牛乳、○ツナ水煮缶	みかん、ブロッコリー、かぼちゃ、はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、○きゅうり	◎牛乳 ○ツナときゅうりのサンドウィッチ ○牛乳	わかめおにぎり
17日	根菜カレー 野菜サラダレーズンあえ バナナ	米、小麦粉、押麦、マーガリン、油、三温糖、はちみつ、○小麦粉、○やまといも、○油	◎ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース)、○ベーコン○牛乳	バナナ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、れんこん、りんご、かぶ、ごぼう、干しぶどう、○ねぎ、○キャベツ ○コーン缶	◎ヨーグルト ○お好み焼き ○牛乳	さけおにぎり
04日18日	ごまご飯 ししゃも焼き 野菜炒め えのき、ネギ、わかめの味噌汁 オレンジ	米、押麦、ごま油、○水あめ、○三温糖	◎牛乳、ししゃも、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、黒ごま、○牛乳、○きな粉	オレンジ、キャベツ、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ピーマン、生わかめ	◎牛乳 ○★きな粉ぼう ○牛乳	ゆかりおにぎり
05日19日	★チキンポテトバーガー 白菜と小松菜のスープ 柿	ロールパン、じゃがいも、パン粉、マヨドレ、小麦粉、マーガリン、油、三温糖、○米	◎牛乳、鶏むね肉、○ツナ油漬缶、○牛乳	かき、はくさい、たまねぎ、きゅうり、こまつな、にんじん、○きゅうり、○なめたけ	◎牛乳 ○なめたけとツナのおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	ジャムサンド
06日20日	ご飯 鮭の西京焼き おひたし チンゲンサイと玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦、三温糖、○三温糖	◎ヨーグルト(加糖)、さけ、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、かつお節○牛乳	グレープフルーツ、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、○かんでん(粉) ○ぶどう果汁100%飲料	◎ヨーグルト ○ぶどうゼリー ○せんべい ○牛乳	おかかおにぎり
07日21日	中華丼 ワカメスープ オレンジ	米、押麦、片栗粉、油、三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)○牛乳	オレンジ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ、生わかめ、干しいたけ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	
9日	ご飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め きのこの澄まし汁 柿	米、押麦、油、片栗粉、三温糖○マカロニ、○三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、生揚げ、赤みそ、かつお節、○牛乳、○きな粉	かき、キャベツ、えのきたけ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、しょうが	◎牛乳 ○マカロニきな粉 ○牛乳	わかめおにぎり
10日24日	ロールパン 白菜とほうれん草のシチュー 切干大根のサラダ みかん	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、油、マーガリン、三温糖、○米	◎ヨーグルト(加糖)、牛乳、鶏むね肉、ごま、○牛乳○あずき(乾)	みかん、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、切り干しだいこん○きゅうり	◎ヨーグルト ○おまめおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	ジャムサンド
11日25日	手作りふりかけご飯 和風ミートローフ ほうれん草のごま和え ワカメとたまねぎの味噌汁 りんご	米、パン粉、押麦、三温糖、片栗粉、○三温糖○小麦粉	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、かつお節、ごま、○豚肉(ばら)、○かつお節	りんご、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、れんこん、生わかめ、ひじき、○だいこん、○こまつな、○ねぎ、○しいたけ	◎牛乳 ○すいとん汁	さけおにぎり
12日26日	★和風クッパ 筑前煮 グレープフルーツ	米、板こんにゃく、押麦、三温糖、片栗粉、油、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、さけ、ごま、かつお節、○牛乳	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、いんげん、ほうれん草	◎牛乳 ○ココアマール蒸しパン ○牛乳	おかかおにぎり
13日27日	ご飯 煮魚 キャベツのおかか和え ミニトマト 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ	米、押麦、三温糖、○片栗粉、○三温糖、○油	◎ヨーグルト(加糖)、かじき、木綿豆腐、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、かつお節、○牛乳、○ごま	オレンジ、キャベツ、ミニトマト、なめこ、ねぎ ○ごぼう、○かぼちゃ	◎ヨーグルト ○ごぼうと南瓜の甘辛揚げ ○牛乳	ゆかりおにぎり
14日28日	鶏丼 白菜とじゃが芋の味噌汁 バナナ	米、じゃがいも、押麦、三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ○牛乳	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、グリーンピース、焼きのり	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	

*3歳未満児は朝おやつに、月・水・木・土は牛乳を飲み、
火・金はヨーグルトを食べます。

*今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー488kcal、たんぱく質23.0g

(幼児) エネルギー619kcal、たんぱく質29.5g

*○、1歳はごまを除去、白滝、こんにゃくを少量提供します。

*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。

*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

*★は幼児クラスのリクエスト献立になります。



11月の食育 みて!さわって!やってみよう!

6日.....旬の魚を知ろう

17日.....レンコンとゴボウに触れよう

13日.....きゃべつちぎり(3才)

