

2020年11月



献立表



保育園レオラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			3時おやつ
			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	御飯、鮭のきのこみそ焼き、ひじきの煮物、だいこんと里芋の汁	506.7 21.4 15.2 1.6	米、さといも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、さけ、○無塩バター、○卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、にんじん、だいこん、○かき、えのきたけ、こまつな、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)	牛乳、かきのケーキ
04水	御飯、マーボー豆腐、にんじんのシンプルサラダ、中華スープ	510.7 18.9 15.3 1.6	米、○白玉粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油、油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○絹ごし豆腐、卵、かにかまぼこ、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	牛乳、白玉きな粉
05木	御飯、ポークビーンズ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、りんごのコンポート	552.2 15.8 15 1.7	米、○食パン、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ごま、油	○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ、ゆで大豆、ちくわ	りんご、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、○いちごジャム、レモン果汁	牛乳、ジャムトースト
06金	御飯、白身魚の照り焼き、もやしと小松菜の塩ごまあえ、豆腐と白菜の煮浸し風汁	461 20.9 10.1 1.7	米、○小麦粉、○くりの甘露煮、○油、○砂糖、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、たら、○豆乳、木綿豆腐、かにかまぼこ、かつお節	はくさい、こまつな、もやし、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、栗蒸しパン
07土	焼きそば、ひじきのサラダ、春雨スープ	471.4 16.5 15.2 1.8	焼きそばめん、○米、マヨネーズ、はるさめ、油、ごま	○牛乳、○さけ、豚肉(ばら)、ツナ水煮缶	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ひじき、カットわかめ、あおのり	鮭おにぎり
09月	御飯、鶏つくねのあんかけ、白菜とほうれん草の甘酢和え、かぼちゃのみそ汁	485.3 17.5 10.6 1.8	○さつまいも、米、○砂糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、ひじき、カットわかめ、刻みこんぶ、○粉かんでん	牛乳、さつま芋のようかん
10火	きつねうどん、卵の花、みかん缶	430.7 14 11.2 2.2	ゆでうどん、○米、砂糖、油	○牛乳、○ウインナーソーセージ、油揚げ、ツナ油漬缶、おから、かまぼこ、かつお節	みかん缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)	ウインナーおにぎり
11水	御飯、肉じゃが、ブロッコリーのごま和え、さつまいものみそ汁	567.4 17.8 17.2 1.6	米、じゃがいも、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、たまねぎ、○かぼちゃ、にんじん、もやし、いんげん	牛乳、かぼちゃケーキ
12木	キッズビビンバ、ジャーマンポテト、コーンスープ	475.7 14.7 15.9 1.5	米、じゃがいも、油、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ	○りんご濃縮果汁、コーン缶、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、○粉かんでん、しょうが、パセリ	牛乳、りんごゼリー
13金	御飯、カレーの煮つけ、ほうれん草のおかか和え、秋の豚汁	515.2 21.6 10.7 1.6	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、○砂糖、○油、砂糖	○牛乳、○牛乳、かいかい、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、○オレンジ濃縮果汁、もやし、ねぎ、えのきたけ、しいたけ	牛乳、オレンジ蒸しパン
14土	三色どんぶり、そうめん汁、もも缶	496.1 19.3 13.1 1.3	米、○マカロニ、干しそうめん、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、○きな粉、かつお節	もも缶(白桃)、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが	牛乳、マカロニきな粉
16月	ちゃんぽんラーメン、かぼちゃの甘煮、梨のコンポート	539.7 16.3 9.7 2.2	○米、生中華めん、砂糖、○砂糖、○ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、○油揚げ、かつお節	なし、かぼちゃ、キャベツ、もやし、○にんじん、にんじん、たまねぎ、レモン果汁	いなりおにぎり
17火	御飯、さばのみそ煮、ブロッコリーの白あえ、小松菜のみそ汁	498.3 22.1 16.7 1.5	米、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、こまつな、○みかん缶、○パイン缶、だいこん、にんじん、えのきたけ、しょうが	牛乳、フルーツヨーグルト
18水	御飯、炒り豆腐、大根サラダ、玉ねぎのみそ汁	514.3 20 14.7 2	米、○食パン、○砂糖、砂糖、油、すりごま	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、油揚げ、いわし(煮干し)	だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いんげん、ひじき、カットわかめ、干しいたけ	牛乳、きな粉トースト
19木	親子丼、わかめスープ、パイナップル	521.7 21.3 11.3 1.8	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、絹ごし豆腐、鶏むね肉、○絹ごし豆腐、かまぼこ、かつお節	パイン缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、豆腐のパンケーキ
20金	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、にんじのみそ汁	470.6 17.8 14.6 1.5	米、パン粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、コーン缶、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、フルーツゼリー
21土	ひじきごはん、豆腐の和風あんかけ、きゅうりの酢の物、かぶのみそ汁	516.7 19 16.6 2.4	○じゃがいも、米、○片栗粉、油、砂糖、片栗粉、○油、○砂糖	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節、いわし(煮干し)	きゅうり、かぶ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、ひじき、こんぶ(だし用)、しょうが	牛乳、芋もち
24火	ミートスパゲティー、いんげんのごまよごし、ウインナースープ	502.2 17.6 15.7 2	○米、マカロニ・スパゲティ、○さつまいも、片栗粉、ごま、砂糖、油、○黒ごま	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ウインナーソーセージ	にんじん、たまねぎ、いんげん、キャベツ、コーン缶	さつまいもおにぎり
25水	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、キャベツの塩ごま和え、たまごスープ	517 18.7 17.1 1.6	米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、ごま	○牛乳、○牛乳、たら、○木綿豆腐、卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○にんじん、きゅうり、カットわかめ、あおのり	牛乳、人参ドーナツ
26木	かぼちゃのカレーライス、大根サラダ、りんごのコンポート	563.1 15 16.5 1.6	米、○ホットケーキ粉、砂糖、油、すりごま、○油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、牛乳	りんご、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、にんじん、○バナナ、きゅうり、レモン果汁	牛乳、バナナホットケーキ
27金	御飯、魚の野菜あんかけ、ジャーマンポテト、玉ねぎのみそ汁	520.1 19.8 15.8 1.9	米、じゃがいも、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、さわら、ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	○もも果汁30%飲料、たまねぎ、にんじん、いんげん、カットわかめ、○粉かんでん、こんぶ(だし用)	牛乳、ももゼリー
28土	ツナひじきチャーハン、ポテトサラダ、豆腐と野菜の昆布汁	527.5 18.8 17.9 1.8	米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、○とろけるチーズ	にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、○コーン缶、ピーマン、おぼろこんぶ、ひじき	牛乳、コーンチーズトースト
30月	御飯、八宝菜、ほうれん草のナムル、だいこんのみそ汁	560.1 18.8 18.7 1.8	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ほうれんそう、だいこん、にんじん、はくさい、○バナナ、たまねぎ、もやし、ピーマン、しいたけ、ねぎ、コーン缶、しょうが	牛乳、バナナケーキ

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。