



# 11月の献立

＜旬の食材＞  
かぼちゃ、さつまいも、かぶ、さといも、  
だいこん、チンゲンサイ、ほうれん草、  
柿、りんご、鮭

今月のお誕生日会

2020年度  
そらまめ保育園

日時	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)			午前おやつ(未満児)		栄養価		
		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	午後おやつ		幼児	未満	
2日 16日 (月)	ごはん りんご チンジャオロース はるさめサラダ 中華スープ	米、片栗粉、はるさめ、スパゲティ、油、砂糖	豚肉、ハム、豆腐、ツナ水煮缶、牛乳、焼きのり	しょうが、ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、もやし、りんご、にんにく、こまつな	牛乳 和風パスタ 牛乳	E P F S	607 22.5 16.7 1.8	555 21.4 17.3 1.6	kcal g g g
4日 18日 (水)	かぼちゃのほうとう風うどん ブロッコリーの胡麻ドレッシング バナナ	うどん、ごま、餃子の皮、油、砂糖	ショア、豚肉、油揚げ、米みそ、ちくわ、ウインナーソーセージ、チーズ、牛乳	しょうが、かぼちゃ、ほうれん草、しめじ、大根、にんじん、ねぎ、ブロッコリー、きゅうり、バナナ、ピーマン、コーン	牛乳 餃子の皮ピザ ショア	E P F S	520 21.2 16.7 1.9	477 19.8 16.1 1.5	kcal g g g
5日 19日 (木)	ごはん キウイフルーツ さばのオレンジ煮 大豆とひじきのサラダ なすの味噌汁	米、砂糖、さつまいも、ごま油	牛乳、さば、大豆、米みそ、粉寒天、ひじき	しょうが、ねぎ、きゅうり、にんじん、なす、たまねぎ、キウイフルーツ	牛乳 さつまいもようかん 牛乳	E P F S	612 22.1 15.4 1.7	548 21.1 17.4 1.7	kcal g g g
6日 (金) 17日 (火)	食パン オレンジ 鶏肉のチーズ焼き キャベツとりんごのサラダ コーンスープ	食パン、砂糖、油、ごま	鶏肉、チーズ、牛乳、ベーコン、いわし	パセリ、キャベツ、りんご、きゅうり、干しぶどう、コーン缶、コーンクリーム缶、ほうれん草、オレンジ、にんじん、小松菜	牛乳 青菜のおにぎり おやつ小魚 麦茶	E P F S	535 24.2 15.4 2.0	487 22.4 15.5 1.7	kcal g g g
7日 21日 (土)	しょうゆラーメン ツナサラダ みかん缶	中華麺、せんべい、クッキー、ごま油	豚肉、ツナ水煮缶、牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、切干大根、コーン、みかん缶	牛乳 せんべい・クッキー 牛乳	E P F S	582 20.6 21.2 2.0	527 18.1 21.5 1.7	kcal g g g
9日 30日 (月)	ごはん みかん 鮭のコーンマヨ焼き ほうれん草のソテー かぶのスープ	米、バター、春巻きの皮、マヨドレ、油	牛乳、鮭、米みそ、しらす干し	コーン缶、にんにく、ほうれん草、たまねぎ、かぶ、チンゲンサイ、にんじん、みかん、りんご	牛乳 春巻きアップルパイ 牛乳	E P F S	571 23.8 15.7 1.9	527 22.4 16.5 1.6	kcal g g g
10日 24日 (火)	ごはん バナナ 肉豆腐 かぼちゃのサラダ 白菜のすまし汁	米、砂糖、マヨドレ、小麦粉、バター、じゃがいも	牛乳、豚肉、焼き豆腐、豚ひき肉、チーズ	ねぎ、たまねぎ、えのき、かぼちゃ、きゅうり、コーン、にんじん、白菜、大根、バナナ、しめじ	牛乳 ポテトグラタン 牛乳	E P F S	588 20.7 17.7 1.9	540 20.0 18.1 1.6	kcal g g g
11日 25日 (水)	チキンカレーライス ひじきとキャベツのサラダ 白菜のスープ オレンジ	米、バター、油、じゃがいも、砂糖、食パン、小麦粉	鶏肉、牛乳、ショア、チーズ、ひじき	たまねぎ、りんご、にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、きゅうり、白菜、にら、小松菜、オレンジ	牛乳 シュガートースト ショア	E P F S	614 21.0 14.9 1.9	556 19.7 15.0 1.6	kcal g g g
12日 26日 (木)	ごはん りんご 中華風あんかけ卵 ナムル わかめスープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、さつまいも	卵、わかめ、豚肉、牛乳	干しいたけ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、もやし、コーン、ねぎ、りんご、れんこん、たけのこ	牛乳 野菜チップス 牛乳	E P F S	532 20.5 17.1 1.9	495 19.8 17.6 1.6	kcal g g g
七五三 献立 13日 (金)	もみじごはん オレンジ 松風焼き 味噌おでん けんちん汁	米、片栗粉、ごま、砂糖、小麦粉、いちごジャム、バター	鶏ひき肉、豆腐、米みそ、青のり、ちくわ、厚揚げ、豚肉、牛乳、卵	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ、オレンジ	牛乳 紅白蒸しパン 牛乳	E P F S	591 22.3 17.2 1.9	542 21.2 17.7 1.6	kcal g g g
14日 28日 (土)	三色そぼろ丼 キャベツのゆかり和え さといもの味噌汁 パイン缶	米、せんべい、クッキー	鶏ひき肉、米みそ、牛乳	しょうが、コーン、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、にんじん、さといも、小松菜、パイン缶	牛乳 せんべい・クッキー 牛乳	E P F S	598 19.9 19.0 1.9	545 19.4 18.8 1.6	kcal g g g
27日 (金)	ごはん バナナ 筑前煮 ほうれん草の磯和え 豆腐の味噌汁	米、砂糖、ごま、油	鶏肉、焼きのり、豆腐、わかめ、米みそ、牛乳	れんこん、ごぼう、にんじん、たけのこ、いんげん、ほうれん草、もやし、白菜	牛乳 大学かぼちゃ 牛乳	E P F S	589 20.5 14.9 1.7	541 19.8 15.8 1.5	kcal g g g
誕生日 献立 20日 (金)	ピラフ みかん 鶏のから揚げ(カレー風味) ごぼうのごまサラダ トマトスープ	米、片栗粉、砂糖、油、コーンフレーク、バター、いちごジャム、ごま	鶏肉、牛乳、生クリーム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、ごぼう、れんこん、小松菜、ほうれん草、ねぎ、かぼちゃ	牛乳 ココアケーキ 牛乳	E P F S	585 21.5 17.4 1.8	537 20.6 17.9 1.6	kcal g g g

※発注状況により献立が異なる場合がございます。



平均栄養価 (幼児) エネルギー (E)561kcal、たんぱく質(P)22.4g、脂質(F)16.5g、食塩(S)1.8g  
(乳児) エネルギー (E)495kcal、たんぱく質(P)20.4g、脂質(F)16.1g、食塩(S)1.5g

