



# 2020年 11月の献立



## 飯田保育園

日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料	エネルギー			
							上:以上児	たんぱく質	脂 質	
2	月	やさしいジュース	ごはん	鮭としめじのシチュー シュウマイ 大根ときゅうりのサラダ もも缶 / ほうじ茶	牛乳 バナナ	じゃがいも 玉ねぎ 人参 鮭 しめじ シチュールウ スキムミルク シュウマイ 大根 きゅうり 青じそドレッシング もも缶 / バナナ	600	19.9	18.6	
							470	13.9	12.4	
3	火	文化の日								
4	水	ポカリ	ごはん	とりのみぞれ煮 さつまいもと蓮根の甘酢和え キャベツサラダ 牛乳	むぎ茶 かぼちゃドーナツ	鶏肉 大根 ねぎ しょうが さつまいも 蓮根 キャベツ コーン缶 ハム 和風ドレッシング かぼちゃ 牛乳 ミックス粉 スキムミルク	550	19.1	15.9	
							479	14.6	12.6	
5	木	飲むヨーグルト	ごはん	ひじき入り厚焼き玉子 白菜とツナのうま煮 もやしのナムル ほうじ茶	牛乳 さつまいもクッキー	卵 ひじき 玉葱 人参 豚挽き肉 牛乳 白菜 ツナ もやし 人参 チンゲン菜 ごま ごま油 バター 牛乳 さつまいも 小麦粉	570	19.6	20.8	
							470	16.8	14.6	
6	金	ミルク	わかめごはん	さばのみぞれ煮 切干大根の煮物 かぼちゃサラダ かぶとききのこのスープ	牛乳 お菓子	さば みそ しょうが 切干大根 人参 油揚げ さつまいも かぼちゃ きゅうり チーズ マヨネーズ かぶ かぶの葉 しじめ 豆腐	566	25.0	20.8	
							456	23.0	14.7	
7	土			肉うどん バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	うどん 豚肉 人参 ねぎ 油揚げ バナナ	638	19.9	13.6	
							446	13.5	9.4	
9	月	ポカリ	ごはん	トマトチキンカレー 和風コールスローサラダ 福神漬け みかん缶 / 牛乳	むぎ茶 りんご お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 トマト缶 カレールウ スキムミルク 小麦粉 キャベツ きゅうり マヨネーズ かつお節 福神漬け みかん缶 / りんご	521	14.5	16.2	
							428	12.2	14.2	
10	火	りんごジュース	ごはん	ブルコギ風焼肉 厚揚げとごぼうの煮物 春雨サラダ 牛乳	ほうじ茶 フレンチトースト	豚肉 もやし 玉葱 人参 エリンギ ごま ごま油 厚揚げ ごぼう 春雨 きゅうり コーン缶 ハム わかめ 食パン 牛乳 卵	559	23.4	14.7	
							471	17.9	11.8	
11	水	やさしいジュース	ごはん	豆腐の中華煮 はんぺんのピザ風 大根とひじきのサラダ むぎ茶	牛乳 大学芋	豆腐 白菜 豚肉 人参 しじめ しょうが はんぺん チーズ ケチャップ 大根 ひじき きゅうり コーン缶 ごま油 さつまいも ごま	533	21.0	13.6	
							417	14.6	8.9	
12	木	飲むヨーグルト	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃのグラッセ 白菜と人参の和え物 きのこの豆乳スープ	牛乳 むしぼん	鮭 マヨネーズ パセリ かぼちゃ バター 白菜 人参 かつお節 しめじのき 玉ねぎ ベーコン みそ 豆乳 / ミックス粉 ほうれん草 チーズ スキムミルク	655	28.5	24.2	
							530	23.1	17.0	
13	金	ミルク	ゆかりごはん	豚のしょうが焼き ポテトサラダ ほうれん草とちくわのごま和え 卵とわかめのスープ	牛乳 お菓子	豚肉 玉葱 しょうが じゃがいも きゅうり 人参 りんご マヨネーズ ほうれん草 ちくわ ごま 卵 わかめ	571	21.2	23.8	
							454	19.7	16.7	
14	土			やきそば オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース オレンジ	615	16.2	19.6	
							427	11.0	13.6	
16	月	ポカリ	ごはん	ポトフ 煮たまご 青じそスパゲティサラダ ふりかけ / 牛乳	むぎ茶 みたらし団子	じゃがいも 玉ねぎ 人参 ウインナー キャベツ 卵 スパゲティ きゅうり ツナ コーン缶 青じそドレッシング ふりかけ / 白玉粉 スキムミルク 豆腐	523	17.0	13.8	
							491	13.2	11.1	
17	火	やさしいジュース	ごはん	豚と大根の煮物 れんこんのマヨ炒め ほうれん草サラダ ほうじ茶	牛乳 かぼちゃコーン	豚肉 大根 大根葉 蓮根 マヨネーズ かつお節 ほうれん草 人参 コーン缶 ハム ごま油 小麦粉 スキム バター 牛乳 かぼちゃ	605	24.5	18.8	
							467	17.0	12.6	
18	水	むぎ茶 ビスコ	ごはん	とじと白菜のクリーム煮 さつまいもの塩バター かみかみかみ 牛乳	フルーツヨーグルト	鶏肉 白菜 しめじ ねぎ シチュールウ 牛乳 さつまいも バター 大根 きゅうり 人参 さきかき ごま油 ヨーグルト (スキムミルク) バナナ りんご	519	18.4	12.8	
							420	14.5	12.0	
19	木	ミルク	ごはん	ほっけの塩焼き ひじきの煮物 白菜のお浸し けんちん汁	牛乳 おかずマフィン	ほっけ ひじき 人参 油揚げ こんにやく 水煮大豆 白菜 かつお節 ごぼう 大根 人参 里芋 しめじ 豆腐 みそ / ほうれん草 玉葱 ツナ マヨネーズ / 卵 牛乳 ミックス粉 ケチャップ	568	25.4	18.9	
							447	23.3	13.0	
20	金	ほうじ茶 にんじん	鮭ごはん	ちくわのいそべ揚げ 大根のみそ田楽 キャベツとコーンのマヨ和え ミルクスープ	牛乳 お菓子	ちくわ 小麦粉 青のり 大根 みそ キャベツ コーン缶 マヨネーズ ごま油 さつまいも しめじ 玉葱 人参 ベーコン スキムミルク	537	18.6	16.3	
							400	13.4	11.8	
21	土			きのこスパゲティ バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	スパゲティ 玉葱 人参 ベーコン しめじ えのき バナナ	642	20.2	17.5	
							449	13.7	12.2	
23	月	勤労感謝の日								
24	火	やさしいジュース	ごはん	かぼちゃカレー コールスローサラダ 福神漬け パイナップル / 牛乳	むぎ茶 柿 お菓子	かぼちゃ 玉葱 人参 豚肉 カレールウ スキムミルク 小麦粉 キャベツ きゅうり コールスロードレッシング マヨネーズ 福神漬け パイナップル / 柿	534	15.6	16.0	
							490	15.9	13.7	
25	水	ミルク	ごはん	さばのみぞれ煮 ほうれん草の白和え ブロッコリーのマリネ みそ汁	ほうじ茶 栗とさつまいもの ケーキ	さば 大根 しょうが 豆腐 ほうれん草 人参 ひじき こんにやく ごま ブロッコリー レモン汁 / さつまいも 牛乳 バター 卵 ミックス粉 鮭 ねぎ 椎茸 みそ / 牛乳 クリーム 栗 カラスプレー ビスケット	558	20.8	20.7	
							454	20.7	15.3	
26	木	飲むヨーグルト	ごはん	豚と豆腐の玉子とじ こぶさいも 大根サラダ むぎ茶	牛乳 ツナサンド	豚肉 豆腐 卵 ねぎ 白菜 じゃがいも 大根 きゅうり ハム ごま油 食パン ツナ 玉葱 マヨネーズ	600	23.9	21.6	
							463	16.6	14.5	
27	金	ほうじ茶 バナナ	わかめごはん	とりのからあげ 人参グラッセ キャベツのおかか和え クラムチャウダー	ぶどうジュース お菓子	鶏肉 にんにく しょうが 小麦粉 人参 バター キャベツ かつお節 あさり水煮 玉葱 ベーコン コーン缶 じゃがいも バセリ スキム ホワイトル	518	17.2	13.8	
							412	13.3	10.4	
28	土			とりにうどん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん 鶏肉 ねぎ 大根 人参 しじめ オレンジ	592	17.4	12.4	
							410	11.8	8.6	
30	月	ポカリ	ごはん	ハヤシライス コーンチー キャベツのイタリアンサラダ もも缶 / 牛乳	むぎ茶 みかん お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 トマト缶 ハヤシルウ スキムミルク 小麦粉 ソース コーン缶 バター キャベツ きゅうり ハム イタリアンドレッシング もも缶 / みかん	533	15.6	16.1	
							510	12.3	13.2	
今月の平均値							以上児: エネルギー: 570 Kcal たんぱく質: 20.1g 脂質: 17.4g 未満児: エネルギー: 455 Kcal たんぱく質: 15.9g 脂質: 12.8g	* 以上児も主食を入れた数値です。		

