



11月のこんだて



2020年度 磐石堂さくら保育園

日	曜日	献立名	材料名			なかよし	3歳未満児	
			血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
2	月	五目チャーハン	焼豚 卵そぼろ	米 油	人参 葱 玉葱 椎茸 ピーマン	568	521	
		中華和え		中華ドレッシング	チンゲン菜 人参 もやし きゃべつ	17.6	15.5	
		中華スープ	豚肉		人参 玉葱 にら	18.2	17.7	
	みやつ	牛乳	牛乳		1.8	1.6		
		ふかし芋		さつまいも				
3	火	文化の日						
4	水	ごはん		米		568	524	
		あじのカレー揚げ	鰯	片栗粉 油	生姜 カレー粉	25.0	23.4	
		もやしとにらのお浸し			人参 もやし にら きゃべつ	13.8	13.5	
		けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	油 ジャガイモ	人参 大根 ごぼう	2.3	2.1	
	みやつ	牛乳	牛乳					
		焼豚蒸しパン	焼豚 牛乳	蒸しパンミックス				
5	木	マーボー豆腐飯	豚肉 豆腐 味噌	米 砂糖 片栗粉 ごま油	葱 玉葱 人参 生姜 にんにく オイスターソース にら	569	521	
		パンサンスー	ハム 錦糸卵	砂糖 ごま油	春雨 人参 きゅうり 干し椎茸	20.2	18.6	
		中華スープ		片栗粉	人参 玉葱 筍 白菜	19.2	18.2	
	みやつ	メロン			メロン	2.4	2.3	
		牛乳	牛乳					
		チーズトースト	チーズ	食パン マヨネーズ				
6	金	パン		パン		561	525	
		スイートシチュー	鶏肉	油 さつまいも シチューミックス	玉葱 人参 コーン ブロッコリー	20.0	17.7	
		マカロニと野菜のサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ	玉葱 人参 きゅうり きゃべつ りんご	16.8	16.2	
		みかん			みかん	2.3	2.1	
	みやつ	牛乳	牛乳					
		カレーおやき	カツオブレーク	米	カレー粉			
7	土	焼肉丼	豚肉 のり	米 ごま 砂糖 ごま油	生姜 葱 人参 玉葱 にんにく	559	526	
		二色浸し			人参 小松菜 白菜	18.9	17.0	
		なすと豆腐のおみそ汁	味噌 豆腐		なす 玉葱	18.6	18.1	
	みやつ	桃缶			桃缶	1.9	1.6	
		牛乳	牛乳					
		ちーす蒸しケーキ		ちーす蒸しケーキ				
9	月	カレーライス	豚肉 粉チーズ	米 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 バター	にんにく 玉葱 人参 りんご ケチャップ ソース カレーフレーク	563	525	
		みかんさらだ			きゃべつ きゅうり 人参 みかん缶	18.1	17.1	
		発酵乳	ショア			17.5	17.5	
	みやつ	牛乳	牛乳		0.9	0.8		
		おふのココアシュガー		おつゆ麩 バターオイル 砂糖	ココア			
10	火	ごはん		米		560	520	
		さわらの柚庵焼き	さわら		柚子汁	22.0	20.9	
		胡麻和え		砂糖 ごま	きゃべつ 人参 ほうれん草	20.4	19.6	
		とん汁	豚肉 豆腐 味噌	油 ジャガイモ	人参 葱 椎茸	1.9	1.8	
	みやつ	牛乳	牛乳					
		ジャムクラッカー		クラッカー	イチゴジャム			
11	水	鶏肉の照り焼き丼	鶏肉 錦糸卵 のり	米 油 砂糖	玉葱 ほうれん草	560	526	
		切干大根の五目煮	油揚げ 大豆 ひじき	油 砂糖	人参 切り干し大根 いんげん 干し椎茸	24.1	22.0	
		なめこ汁	豆腐 味噌		葱 なめこ	13.6	13.6	
		みかん			みかん	2.0	2.1	
	みやつ	牛乳	牛乳					
		プリン	牛乳	プリンの素				
12	木	長崎ちゃんぽん	豚肉 いか えび あさり	ちゃんぽん麺 油	玉葱 きゃべつ 人参 コーン もやし 白湯すーぶ ピーマン	563	523	
		のり塩ぼてと		じゃが芋 油	あおさ	20.2	17.8	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶 パイン缶 桃缶 パナナ	17.8	16.8	
		牛乳	牛乳			2.8	2.5	
	みやつ	麦茶						
		焼きおむすび		米				
13	金	のり佃煮	のり佃煮	米		569	528	
		干草焼き	卵 豚肉	砂糖	玉葱 人参 ほうれん草 椎茸	19.0	17.5	
		桜えびと野菜の和え物	さくらえび	砂糖	きゃべつ 人参 きゅうり	16.8	16.1	
		おみそ汁	味噌	さといも	人参 小松菜 玉葱	2.3	2.0	
	みやつ	キウイフルーツ			キウイフルーツ			
		牛乳	牛乳					
		りんご風味クッキー	卵	バター 砂糖 小麦粉	りんごジャム			
14	土	ごはん		米		554	523	
		赤魚の煮付け	赤魚	砂糖	生姜	22.2	21.1	
		高野豆腐の含め煮	高野豆腐	さといも 砂糖	人参 いんげん	17.8	17.7	
		油揚げとわかめのおみそ汁	油揚げ わかめ 味噌		葱 しめじ	2.1	2.0	
	みやつ	冷凍パイ			冷凍パイ			
		牛乳	牛乳					
		ドーナッツ		ドーナッツ				
16	月	チキンライスドリア風	鶏肉 牛乳	米 油 ホワイトソース	玉葱 人参 トマト ケチャップ コーン ドライパセリ	567	520	
		ひじきと鶏肉のさらだ	チキンフレーク ひじき	マヨネーズ 中華ドレッシング	人参 いんげん きゃべつ えだまめ	18.3	16.7	
		ぼてとスープ	ウインナー	油 ジャガイモ	ほうれん草 玉葱 人参	19.8	18.5	
	みやつ	牛乳	牛乳		1.7	1.6		
		ごまマカロニ		マカロニ ごま 砂糖				
17	火	味噌すき丼	豚肉 味噌	米 油 砂糖	生姜 葱 人参 玉葱 ほうれん草	564	526	
		切り昆布とさつまいもの煮物	さつまいも揚げ 切り昆布	砂糖	人参	19.1	17.1	
		きのこのお吸い物			えのき しめじ 椎茸 人参 いんげん	14.8	14.4	
		りんご			りんご	2.7	2.5	
	みやつ	牛乳	牛乳					
		野菜のケーキ	牛乳	ホットケーキミックス 砂糖	えだまめ 人参 コーン			



11月のこんだて



2020年度 磐石堂さくら保育園

日	曜日	献立名	材料名			なかよし	3歳未満児	
			血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
18	水	ごはん		米		560	524	
		さばの竜田揚げ	さば	片栗粉 油	生姜	18.7	17.9	
		わかめとじゃこの甘酢和え	じゃこ わかめ	砂糖 ごま油	きゃべつ 人参 きゅうり	20.3	19.5	
		おみそ汁	味噌	白玉麩	いんげん 人参 玉葱	2.1	1.8	
	おやつ	牛乳	牛乳					
		おまんじゅう	牛乳	蒸しパンミックス 砂糖 さつま芋				
19	木	カレーうどん	豚肉 油揚げ	うどん 油	人参 玉葱 葱 カレーフレーク めんつゆ	570	524	
		さつま芋といんげん豆の甘煮	白いんげん豆	さつま芋 砂糖		15.3	14.5	
		杏仁フルーツ	牛乳	杏仁豆腐の素	パイン缶 桃缶 みかん缶	14.4	13.6	
		牛乳	牛乳			0.9	1.0	
	おやつ	麦茶						
		味噌焼きおむすび	味噌	米 砂糖				
20	金	かぶの葉とじゃこごはん	じゃこ 油揚げ	米	かぶの葉 小松菜	564	523	
		筑前煮	鶏肉	じゃが芋 油 砂糖	人参 筍 ごぼう いんげん	21.9	19.7	
		豆腐とわかめのおみそ汁	豆腐 わかめ 味噌		葱	14.3	14.3	
		柿			かき	2.2	2.1	
	おやつ	牛乳	牛乳					
		焼きドーナツ	ヨーグルト 豆腐 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 油				
21	土	パン		パン		570	529	
		煮込みハンバーグ	ハンバーグ	バター	ケチャップ ソース デミグラスソース ドライパセリ	17.8	15.6	
		ポテトサラダ	チーズ	じゃが芋 マヨネーズ	人参 コーン きゅうり	21.2	19.6	
		きゃべつとベーコンのクリームスープ	ベーコン 牛乳	油 シチューミックス	きゃべつ 玉葱 人参	2.6	2.4	
	おやつ	洋梨缶			洋梨缶			
		牛乳	牛乳					
		きなこおはぎ		きなこおはぎ				
23	月	勤労感謝の日						
24	火	ごはん		米		574	524	
		タンダーチキン	鶏肉 ヨーグルト	油	にんにく ケチャップ カレー粉	26.5	20.5	
		ミモザサラダ	ハム 卵そぼろ	コールスロドレッシング	きゃべつ きゅうり 人参	19.3	18.3	
		ぼてとスープ	ベーコン	じゃが芋	玉葱 人参 いんげん	1.7	1.6	
	おやつ	牛乳	牛乳					
		きなこフレンチトースト風	きなこ 牛乳	食パン 砂糖 バターオイル				
25	水	クリームスパゲッティ	ウインナー 牛乳	スパゲッティ バター ホワイトソース	玉葱 人参 椎茸 しめじ えりんぎ	560	523	
		花野菜サラダ		コールスロドレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり カリフラワー ブロッコリー	19.1	17.4	
		イタリアンスープ	ベーコン 卵 粉チーズ	パン粉	人参 玉葱	19.2	17.7	
		グレープフルーツ			グレープフルーツ	2.5	2.0	
	おやつ	牛乳	牛乳					
		麦茶						
		わかめ入りバター茶飯		米 バター	わかめごはんの素			
26	木	ごはん		米		580	526	
		鶏肉のごまダレ	鶏肉	片栗粉 油 ごま 砂糖		23.9	18.0	
		お浸し			人参 小松菜 白菜 きゃべつ	15.9	15.0	
		パンクンスープ	牛乳	パンクンクリーム	玉葱 人参 かぼちゃ	1.7	1.8	
	おやつ	ぶどうゼリー	寒天	砂糖	ぶどうジュース			
		牛乳	牛乳					
		チーズスキムクッキー	卵 粉チーズ スキムミルク	バター 砂糖 小麦粉				
27	金	ごはん		米		560	525	
		魚のホイル蒸し	鮭 味噌	油	きゃべつ 玉葱 人参 しめじ	25.0	23.4	
		根菜の煮物	つみれ	里芋 砂糖	大根 人参 ごぼう いんげん	12.9	12.9	
		お吸い物		手まり麩	小松菜 人参	2.3	2.1	
	おやつ	ミニ抹茶寒天	牛乳 牛乳寒天の素		抹茶			
		牛乳	牛乳					
		お誕生日ケーキ	ヨーグルト	食パン	イチゴジャム 桃缶			
28	土	きつねうどん	味付き油揚げ	うどん	人参 葱 玉葱 椎茸 めんつゆ	568	524	
		オムレツ	オムレツ		ケチャップ	19.1	17.8	
		煮豆	煮豆			13.1	12.7	
		ヨーグルトドリンク	飲むヨーグルト			2.5	2.1	
	おやつ	みかん缶			みかん缶			
		牛乳	牛乳					
		バームクーヘン		バームクーヘン				
30	月	ごはん		米		565	522	
		豚肉の味噌焼き	豚肉 味噌	油 砂糖		18.5	16.6	
		じゃが芋のきんぴら		油 じゃが芋 砂糖	人参 いんげん	20.7	19.6	
		五目汁	豆腐		大根 人参 ごぼう ほうれん草	1.6	1.6	
	おやつ	牛乳	牛乳					
		お菓子とバナナ		せんべい	バナナ			

★食材購入の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。★うさぎ、りす、ぱんだ組は午前にお菓子と寒茶が出来ます。

★27日のお誕生日ケーキは、なかよしさんはヨーグルトの代わりにホイップクリームになります。



鍋料理は栄養満点!

木枯らしが吹いて肌寒くなってきたらなべの季節です。おでん、水炊き、すき焼きなど様々な種類があります。かぼちゃ、玉葱、にら、ねぎ、生姜など、体が芯から温まる根菜をたくさん食べながら、家族団らんを楽しんでみてはいかがでしょうか。



26日はあひる組さんのリクエスト献立です。

