

令和2年 11月 献立表

認定こども園長畑幼稚園

日	曜日	献立名	昼食 材料			昼食 エネルギー	おやつ
			血や骨になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)		
2	月	ごはん ※かつおぶりがけ(卵・乳→わかめ) メンチカツ ほうれん草しらす炒め ※バナナ(バナナ→オレンジ) みそ汁 麦茶	かつお のり ごま 豚肉 しらす 生揚げ みそ	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 コーン バナナ(バナナ→オレンジ)	385kcal	おかかおにぎり
3	火	文化の日					
4	水	ごはん 豆腐バーグ照焼ソース ※アスパラソテー みかん缶 わかめスープ 麦茶	木綿豆腐 鶏肉 ベーコン わかめ (卵・乳→除去ウイナ)	米 砂糖 片栗粉 油 ごま	玉ねぎ あさつき アスパラ コーン みかん缶 ねぎ	357kcal	※原宿ドック(カスタード) (卵・乳→米粉マフィン)
5	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜納豆 三色豆 麦茶	鮭 みそ ひきわり納豆 いんげん豆 金時豆 うずら豆	米 砂糖 ごま ごま油	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんじん 小松菜 刻みたかあん	362kcal	※オレンジジュッシュ (卵・乳→ジャムサンド)
6	金	～誕生会～ 豚丼 ※ひじきのツナサラダ ポテトフライ ※シフォンケーキ(卵・乳→米粉ケーキ) ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 ひじき ツナ 牛乳(乳→麦茶)	米 砂糖 ごま マヨネーズ(卵→除去マヨ) じゃがいも 油 小麦粉 シフォンケーキ (卵・乳→米粉ケーキ)	にんにく 生姜 あさつき 玉ねぎ ブロッコリー にんじん	571kcal	クラッシュゼリー
9	月	ごはん 麻婆豆腐 ※小松菜のナムル 海老の水晶包み ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 木綿豆腐みそ えび カニカマ(卵→除去) たら 牛乳(乳→麦茶)	米 砂糖 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 油	玉ねぎ にんじん いら にんにく 生姜 小松菜 もやし たけのこ	415kcal	※クリームパン (卵・乳→ジャムサンド)
10	火	ごはん ※魚のパン粉焼き 切干大根煮物 即席漬 ※牛乳(乳→麦茶)	ホッケ 豚肉 ちくわ 粉チーズ(乳→除去) 牛乳(乳→麦茶)	米 マーガリン パン粉 砂糖	にんにく パセリ 切干大根 にんじん いんげん キャベツ かぶ きゅうり	391kcal	わかめおにぎり
11	水	ごはん 鶏肉の梅みそ焼き ※れんこんソテー オレンジ 和風スープ 麦茶	鶏肉 みそ ベーコン(卵・乳→除去ウイナ) わかめ	米 砂糖 油 バター(乳→マーガリン) じゃがいも	梅ひしお れんこん 玉ねぎ にんじん ピーマン オレンジ しめじ	354kcal	きなこ蒸しパン
12	木	ごはん 魚のみりん醤油焼き ごま和え 五目豆煮 みそ汁 麦茶	さば 豚肉 大豆 さつまいも 絹豆腐 みそ	米 砂糖 ごま こんにゃく	ほうれん草 もやし コーン 大根 にんじん 絹さや 玉ねぎ 葉大根	366kcal	※パウムクーヘン (卵・乳→米粉カップケーキ)
13	金	※卵うどん(卵→肉うどん) 野菜かき揚げ ※ピーナツ和え(ピーナツ→おかか和え) パン缶 麦茶	鶏肉 卵(卵→除去) かまぼこ	うどん 片栗粉 小麦粉 油 ピーナツ (ピーナツ→かつお節)	玉ねぎ あさつき にんじん いんげん ブロッコリー コーン	371kcal	※にんじんケーキ (卵・乳→ゼリー、せんべい)
16	月	～七五三献立～ 赤飯 煮魚 ※菜種和え クレープ すまし汁 麦茶	ささげ かじき 卵(卵→コーン)	米 もち米 ごま 砂糖 鮎 クレープ	生姜 ほうれん草 カリフラワー にんじん 玉ねぎ 小松菜	363kcal	※カステラ (卵・乳→わかめおにぎり)
17	火	ごはん スタミナソテー かぼちゃとこ煮 みかん 麦茶	豚肉 小豆 牛乳(乳→麦茶)	米 砂糖 片栗粉 油	玉ねぎ ピーマン パプリカ 生姜 にんにく かぼちゃ みかん	402kcal	※ラスク (乳→おかかおにぎり)
18	水	ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜炒め ※バナナ(バナナ→オレンジ) みそ汁 麦茶	鶏肉 魚肉ソーセージ わかめ みそ 油揚げ	米 砂糖 油	りんご 生姜 にんじん ブロッコリー コーン ねぎ バナナ(バナナ→オレンジ)	368kcal	ひじきごはん
19	木	※コッペリン(卵・乳→除去ロール) ジャム ※オムレツデミソース(卵・乳→鶏肉デミソース) ※マカロニサラダ きのことスープ ※牛乳(乳→麦茶)	卵(卵・乳→鶏肉) ハム(卵・乳→除去) 牛乳(乳→麦茶)	コッペリン ジャム (卵・乳→除去ロール) マカロニ 砂糖 油 マヨネーズ(卵→除去マヨ)	玉ねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり にんじん コーン えのき しめじ あさつき 大根	387kcal	鮭おにぎり
20	金	ごはん ※チキンカレー(乳→除去ルー) 豆菜サラダ オレンジ ※牛乳(乳→麦茶)	鶏肉 大豆 ツナ 牛乳(乳→麦茶)	米 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ にんじん グリーンピース 小松菜 オレンジ	476kcal	※ヨーグルト、ウエハース (卵→ヨーグルト、せんべい 乳→ゼリー、せんべい)
23	月	勤労感謝の日					
24	火	ごはん ※チキンカツ(乳→挽肉フライ) ※にらもやし炒め 磯和え 麦茶	鶏肉 かまぼこのり ベーコン (卵・乳→除去ウイナ)	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油	もやし いら にんじん にんにく ほうれん草 コーン	335kcal	菜飯おにぎり
25	水	ごはん 手作りぶりがけ 肉豆腐 ※ドレッシング和え オレンジ 牛乳(乳→麦茶)	しらす かつお節 豚肉 木綿豆腐 カニカマ(卵→除去)	米 砂糖 ごま油 ごま	葉大根 白菜 玉ねぎ ねぎ にんじん ごぼう ブロッコリー コーン オレンジ	421kcal	チョコスコーン (あひる・ひよこ→おにぎり)
26	木	※黒糖ロール(卵・乳→除去ロール) 鶏肉のマーマレード焼き ※かぼちゃサラダ ※バナナ(バナナ→りんご) ※牛乳(乳→麦茶)	鶏肉 ハム(卵・乳→除去) 牛乳(乳→麦茶)	黒糖ロール (卵・乳→除去ロール) マーマレードジャム マカロニ マヨネーズ(卵→除去マヨ)	生姜 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ バナナ(バナナ→りんご)	400kcal	チャーハン
27	金	しょうゆラーメン 豚肉と野菜のごま炒め ※シュウマイ ※フルーツ杏仁(乳→果物缶) 麦茶	わかめ 豚肉 卵(卵→枝豆) 寒天	中華麺 砂糖 ごま シュウマイの皮	コーン 玉ねぎ にんじん ブロッコリー にんにく 生姜 バイン缶 みかん缶	413kcal	※マーラカオ (卵・乳→ジャムサンド)
30	月	ごはん 白身魚のフライ ※コーンポテトソテー 小松菜と油揚げの煮浸し みかん ※牛乳(乳→麦茶)	ホキ 油揚げ ウイナ(乳→除去ウイナ) 牛乳(乳→麦茶)	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも 砂糖 バター(乳→マーガリン)	コーン いんげん パセリ 小松菜 にんじん みかん	422kcal	さつまいも蒸しパン

＜昼食 平均栄養量＞

※仕入れの都合により献立の内容が変更になることがあります。
 ※アレルギーのあるお子さんは事前にお知らせください。
 ※() 表示はアレルギー食対応です。
 ※おやつには麦茶がつかます。

エネルギー	396kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	11.9g
塩分	1.4g

※3才未満児は数値の80%の栄養量になります。