

2020年11月 献立表 かぐろ杜の保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分( )は未測定	材 料 名				3時おやつ
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
02月	ご飯☆、トマトスープ、タン ドリーチキン、ブロッコリー ツナサラダ、バナナ	545.0/506.5 25.7/23.9 18.4/18.5 0.8/0.8	米、Oビーフン、ドレッシ ング、O油、Oこま油	O牛乳、鶏肉、O豚肉、 ヨーグルト、ツナ、ペー コン、O牛乳	ブロッコリー、玉ねぎ、ハナ ナ、Oにんじん、キャベツ、 O玉ねぎ、しめじ、O小松 菜、トマト、にんじん、O ビーマン、O椎茸、ニンニク	O酒、生姜、Oしょう ゆ、しょうゆ、食塩、O コンソメ、コンソメ、カ レー粉、パセリ粉、こ しょう	牛乳100cc、 ビーフンおや つ
04水	肉みそもやしラーメン、春巻 ぎ、小松菜とわかめのナム ル、柿	893.4/786.3 31.8/28.8 30.6/28.3 2.2/1.9	中華めん、O米、春巻の 皮、油、片栗粉、砂糖、 ごま、ごま油	O牛乳、豚肉、豚肉、O えび、Oベーコン、み そ、なるこ、O牛乳	柿、にんじん、小松菜、もやし、 O玉ねぎ、Oとうもろこ し、Oにんじん、玉ねぎ、 キャベツ、椎茸、わかめ	だし汁、酒、しょうゆ、 食塩、中華だし、Oコン ソメ、O食塩、Oパセリ 粉	牛乳100cc ★、ヒラフ
05木	ご飯☆、だいごんのみそ汁、 さばの竜田揚げ、ミニがんも 煮、りんご1/8	637.0/576.6 26.9/24.8 23.8/22.8 1.9/1.6	米、Oホットケーキ粉、 里いも、片栗粉、油、O 砂糖、Oバター、砂糖	O牛乳、さば、がんもど り、Oチーズ、O牛乳、 O卵、みそ、O牛乳	りんご、大根、小松菜、ブ ロッコリー、にんじん、Oほ うれん草、ねぎ、グリーンピ ース、椎茸、しょうが、わかめ	だし汁、だし汁、しょう ゆ、酒、みりん	牛乳100cc ★、さつまい もパン
06金	ご飯☆、野菜のコンソメスー プ、鶏肉のトマト煮込み、花 野菜サラダ、オレンジ1/8	601.7/549.5 24.1/22.6 13.2/14.4 1.1/0.9	米、じゃがいも、Oコー ンフレーク、O砂糖、 油、米粉	O牛乳、O牛乳、鶏肉、 Oヨーグルト、ツナ、O ゼラチン、O牛乳	玉ねぎ、トマト、にんじん、りんご、 Oオレンジジュース、ブロッコリー、 キャベツ、カリフラワー、オレンジ、 Oオレンジ、えのき茸、しいたけ、とう もろこし、しょうが、ニンニク	酢、しょうゆ、食塩、コ ンソメ、こしょう	麦茶★、ムー ス
9月	パン・ロールパン、コーン スープ、豆腐のミートグラ タ、ブロッコリーツナサラ ダ、果物のヨーグルトあえ	594.0/542.2 28.1/25.8 21.0/20.6 2.1/1.8	Oうどん、パン、小麦 粉、バター、ドレッシン グ、パン粉、Oごま油、 オリーブ油	O牛乳、ヨーグルト、豆 腐、豚肉、牛乳、O豚 肉、ツナ、チーズ、O牛 乳	ブロッコリー、とうもろこし、とうも ろこし、ミニトマト、みかん、ハ ナ、バナナ、Oキャベツ、O玉 ねぎ、玉ねぎ、O小松菜、にんじん、 きゅうり、ねぎ、Oにんじん、ニンニ ク、O青のり	ケチャップ、Oソース、 ソース、中華だし、食 塩、パセリ粉、こしょう	牛乳100cc、 焼きうどん
10火	きのこご飯☆、小松菜のみそ 汁、キャベツオムレツ、レ バーの甘辛焼き、バナナ1/3	522.9/488.8 23.8/22.3 18.9/19.0 1.4/1.2	米、片栗粉、油、砂糖、 オリーブ油、マヨネーズ	O牛乳、豚レバー、卵、 O豆乳、O卵、Oおか ら、Oベーコン、ペー コン、Oチーズ、みそ、O 牛乳	バナナ、O玉ねぎ、キャ ベツ、にんじん、玉ねぎ、しめ じ、えのきだけ、小松菜、ね ぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、Oコ ンソメ、ケチャップ、 ソース、食塩、Oパセリ 粉	牛乳100cc ★、ツナきゅ うサンド
11水	ご飯☆、かぶのスープ、さけ とポテトのチーズ焼き、キャ ベツとハムのサラダ、みかん	602.4/548.9 28.0/25.7 17.0/17.4 1.6/1.4	米、O食パン、ひとくち Feiどうゼリー、じゃが いも、Oマヨネーズ、ド レッシング、バター	O牛乳、鮭、牛乳、ハ ム、Oツナ、ベーコ ン、チーズ、O牛乳	かぶ、キャベツ、ミニトマ ト、きゅうり、かぶ、Oきゅ うり、にんじん	食塩、コンソメ、パセリ 粉	牛乳100cc、 おからキッ シュ
12木	ご飯☆、わかめスープ、中華 風ローストチキン、チンゲン サイの海苔あえ▲、バナナ 1/3	560.3/518.7 18.2/17.9 18.0/18.2 0.9/0.8	Oさつまいも、米、O砂 糖、O油、ごま、油、砂 糖、Oごま、ごま油	O牛乳、鶏肉、竹輪、え び、O牛乳	チンゲン菜、キャベツ、バナ ナ、玉ねぎ、もやし、にんじ ん、のり、ニンニク、しょう が、わかめ、ミニトマト	しょうゆ、酢、みりん、 Oしょうゆ、中華だし、 食塩、鶏がらだし、こ しょう	牛乳100cc ★、大学芋
13金	ご飯☆、おかず汁、豚肉の しょうが焼き、青菜のじゃこ 和え、ヨーグルト	570.7/523.6 28.4/26.0 17.8/18.1 1.6/1.4	米、Oホットケーキ粉、 ごま油、砂糖、油	O牛乳、豚肉、豚肉、豆 腐、鶏肉、Oヨーグル ト、しらす、O卵、み そ、O練乳、かつお節、 O牛乳	グレープフルーツ、小松菜、 Oりんご、大根、にんじん、 玉ねぎ、ごぼう、ブロッコ リー、えのき茸、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、 みりん	牛乳100cc ★、りんご ケーキ
16月	ご飯☆、玉ねぎとえびのスー プ、鶏肉のデミグラソース ▲、野菜炒め(コーン・キャ ベツ)、オレンジ1/8	586.7/537.6 23.4/22.0 22.8/22.0 1.7/1.4	米、Oホットケーキ粉、 O油、小麦粉、砂糖、油	O牛乳、鶏肉、Oウイン ナー、O牛乳、ペー コン、O卵、えび、O牛乳	玉ねぎ、とうもろこし、キャ ベツ、にんじん、オレンジ、 マッシュルーム、えのき茸、 しいたけ	ケチャップ、酒、ソー ス、食塩、コンソメ、パ セリ粉、こしょう	牛乳100cc ★、アメリカ ンドッグミニ
17火	中華丼、きくらげスープ、ひ じきときゅうりの中華サラダ ▲、柿	542.2/500.7 19.3/18.7 15.4/16.1 1.1/1.0	米、O片栗粉、O砂糖、 ごま油、春雨、砂糖、片 栗粉、バター	O牛乳、豚肉、O牛乳、 O豆乳、うすら卵、Oき な粉、O牛乳	柿、きゅうり、白菜、えのき 茸、にんじん、とうもろこ し、だけのこ、しいたけ、ね ぎ、ひじき、きくらげ、し ょうが、ニンニク	中華スープ、酢、しょう ゆ、食塩、中華だし、こ しょう	牛乳100cc ★、牛乳もち
18水	ご飯☆、麩のすまし汁(えの き)、筑前煮、ほうれん草と じゃこのお浸し、バナナ1/3	563.7/521.4 21.4/20.5 11.6/13.1 1.6/1.4	米、Oさつまいも、O米 粉、O砂糖、O片栗粉、 砂糖、麩	O牛乳、鶏肉、O豆乳、 Oしらす、O牛乳	ほうれん草、にんじん、れん ごん、バナナ、だけのこ、こ んにやく、ごぼう、えのき 茸、ねぎ、さやいんげん	だし汁、だし汁、しょう ゆ、みりん、酒、O食 塩、食塩	牛乳100cc ★、おに蒸し パン
19木	ご飯☆、みそ汁(豆腐・なめ こ)、さわらのマヨ焼き▲、 干草焼き★、みかん	596.0/542.2 25.4/23.5 23.9/22.8 1.4/1.2	米、Oビーフン、マヨ ネーズ、O油、砂糖、O ごま油、油	O牛乳、さわら、卵、豆 腐、O豚肉、みそ、O牛 乳	みかん、O玉ねぎ、Oにんじ ん、ほうれん草、小松菜、な めこ、Oビーマン、にんじ ん、O椎茸、椎茸	だし汁、しょうゆ、O 酒、Oしょうゆ、Oコン ソメ、食塩	牛乳100cc ★、ビーフン おやつ
20金	ご飯☆、かぼちゃのミルク スープ、ホークビーンズ、ブ ロッコリーのごまあえ、ピン クグレープフルーツ	713.6/636.3 27.9/25.5 26.1/24.6 1.2/1.1	米、O小麦粉、じゃがい も、O砂糖、Oバター、 ごま、油、砂糖	牛乳、O牛乳、豚肉、O 牛乳、ツナ、O卵、O ソーセージ、大豆、ペー コン、O牛乳	グレープフルーツ、玉ねぎ、 ブロッコリー、トマト、かぼ ちゃ、にんじん、とうもろこ し、Oとうもろこし、ニンニ ク	ケチャップ、コンソメ、 食塩、しょうゆ、パセリ 粉	牛乳100cc ★、蒸しパン (コーン・ ウインナー)
24火	ご飯☆、チンゲンサイとえび の中華スープ、めかじきの 酢炒め、きゅうりの華風サラ ダ、りんご1/8	653.7/589.9 28.6/26.1 23.8/22.8 2.9/2.4	米、O食パン、Oマヨ ネーズ、片栗粉、砂糖、 ごま油、油	O牛乳、かじき、Oしら す、Oチーズ、ペー コン、ハム、えび、O牛乳	りんご、にんじん、玉ねぎ、 きゅうり、もやし、チンゲン 菜、えのき茸、ビーマン、た けのこ、しょうが、O青の り、ニンニク	酢、しょうゆ、中華だ し、食塩、酒	牛乳100cc ★、のりじゃ こトースト
25水	手作りふりかけごはん、卵 スープ、鶏のから揚げ、コー ルスローサラダ、バナナ	594.9/529.5 25.9/23.3 17.2/16.8 1.7/1.4	米、Oコーンフレーク、 油、片栗粉、Oチョコ レート、ごま、砂糖	O牛乳、O牛乳、Oヨー グルト、鶏肉、卵、ハ ム、しらす、かつお節、 O牛乳	きゅうり、キャベツ、ミニト マト、玉ねぎ、Oバナナ、に んじん、ねぎ、昆布、しょう が、ニンニク、青のり	だし汁、しょうゆ、酢、 酒、みりん、食塩、こ しょう	ジョア、お誕 生日デザート
26木	ご飯☆、きのこのスープ、ピ ザパーク▲、ブロッコリーの 三色サラダ、柿	591.3/540.0 25.1/23.4 17.4/17.7 1.2/1.1	米、Oせんべい、片栗 粉、Oごま、油、O砂糖	O牛乳、Oヨーグルト、 ひき肉(牛・豚)、チー ズ、おから、Oいわし、 O牛乳	柿、ブロッコリー、玉ねぎ、 トマト、えのき茸、にんじ ん、しめじ、ビーマン、とう もろこし	Oしょうゆ、酢、食塩、 コンソメ、こしょう	牛乳100cc、 ヨーグルト、 せんべい、お やつ小魚(ご ま)
27金	カレーうどん、鶏肉の照り焼 き、大根とツナのおえ物、み かん	679.3/611.6 26.8/24.8 31.9/29.3 1.6/1.4	うどん、O米、マヨネー ズ、片栗粉、油、Oごま 油、砂糖	O牛乳、鶏肉、豚肉、O 豚肉、油揚げ、ツナ、O 牛乳	みかん、大根、きゅうり、玉 ねぎ、O玉ねぎ、Oにんじ ん、にんじん、とうもろこ し、Oビーマン、ねぎ、し ょうが、O青のり	だし汁、みりん、しょう ゆ、カレー粉、O酒、 Oしょうゆ、O食塩、食 塩、こしょう	牛乳100cc ★、チャーハ ン(豚肉)お やつ
30月	ご飯☆、みそ汁、親子煮、白 菜とさばのごま和え、オレンジ 1/8	598.7/547.1 23.3/22.0 22.1/21.5 1.4/1.2	米、O米粉、Oオリーブ 油、O砂糖、O片栗粉、 砂糖、ごま	O牛乳、卵、鶏肉、豆 腐、さば、Oきな粉、O 豆乳、みそ、O牛乳	玉ねぎ、にんじん、白菜、オ レンジ、グリーンピース、椎 茸、わかめ	だし汁、だし汁、しょう ゆ、食塩	牛乳100cc ★、米粉のき な粉クッキー ▲