

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、〇ビーフン、ドレッシ ング、〇油、〇ごま油 | 〇牛乳、鶏肉、〇豚肉、 ヨーグルト、ツナ、ペー コン、〇牛乳 | ブロッコリー、玉ねぎ、ハナ ナ、〇にんじん、キャベツ、 〇玉ねぎ、しめじ、〇小松 菜、トマト、にんじん、〇 ビーマン、〇椎茸、ニンニク | 〇酒、生姜、〇しょう ゆ、しょうゆ、食塩、〇 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、〇米、春巻の 皮、油、片栗粉、砂糖、 ごま、ごま油 | 〇牛乳、豚肉、豚肉、〇 えび、〇ベーコン、み そ、なるこ、〇牛乳 | 柿、にんじん、小松菜、もやし、 〇玉ねぎ、〇とうもろこ し、〇にんじん、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、〇コン ソメ、〇食塩、〇パセリ 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、〇ホットケーキ粉、 里いも、片栗粉、油、〇 砂糖、〇バター、砂糖 | 〇牛乳、さば、がんもど り、〇チーズ、〇牛乳、 〇卵、みそ、〇牛乳 | りんご、大根、小松菜、ブ ロッコリー、にんじん、〇ほ 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、〇コー ンフレーク、〇砂糖、 油、米粉 | 〇牛乳、〇牛乳、鶏肉、 〇ヨーグルト、ツナ、〇 ゼラチン、〇牛乳 | 玉ねぎ、トマト、にんじん、りんご、 〇オレンジジュース、ブロッコリー、 キャベツ、カリフラワー、オレンジ、 〇オレンジ、えのき草、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 | 〇うどん、パン、小麦 粉、バター、ドレッシン グ、パン粉、〇ごま油、 オリーブ油 | 〇牛乳、ヨーグルト、豆 腐、豚肉、牛乳、〇豚 肉、ツナ、チーズ、〇牛 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、〇キャベツ、〇玉 ねぎ、玉ねぎ、小松菜、にんじん、 きゅうり、ねぎ、〇にんじん、ニンニ ク、〇青のり | ケチャップ、〇ソース、 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 | 〇牛乳、豚レバー、卵、 〇豆乳、〇卵、〇おか ら、〇ベーコン、ペー コン、〇チーズ、みそ、 〇牛乳 | バナナ、〇玉ねぎ、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、〇コ ンソメ、ケチャップ、 ソース、食塩、〇パセリ 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、〇食パン、ひとくち Feiどうゼリー、じゃが いも、〇マヨネーズ、ド レッシング、バター | 〇牛乳、鮭、牛乳、ハ ム、〇ツナ、ベーコ ン、チーズ、〇牛乳 | かぶ、キャベツ、ミニトマ ト、きゅうり、かぶ、〇きゅ 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 | 〇さつまいも、米、〇砂 糖、〇油、ごま、油、砂 糖、〇ごま、ごま油 | 〇牛乳、鶏肉、竹輪、え び、〇牛乳 | 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、 〇しょうゆ、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、〇ホットケーキ粉、 ごま油、砂糖、油 | 〇牛乳、豚肉、豚肉、豆 腐、鶏肉、〇ヨーグル ト、しらす、〇卵、み そ、〇練乳、かつお節、 〇牛乳 | グレープフルーツ、小松菜、 〇りんご、大根、にんじん、 玉ねぎ、ごぼう、ブロッコ リー、えのき草、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、〇ホットケーキ粉、 〇油、小麦粉、砂糖、油 | 〇牛乳、鶏肉、〇ウイ ナー、〇牛乳、ペー コン、〇卵、えび、〇牛乳 | 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、えのき草、 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 きとぎょうりの中華サラダ ▲、柿 | 542.2/500.7 19.3/18.7 15.4/16.1 1.1/1.0 | 米、〇片栗粉、〇砂糖、 ごま油、春雨、砂糖、片 栗粉、バター | 〇牛乳、豚肉、〇牛乳、 〇豆乳、うすら卵、〇き な粉、〇牛乳 | 柿、きゅうり、白菜、えのき 草、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、〇さつまいも、〇米 粉、〇砂糖、〇片栗粉、 砂糖、麩 | 〇牛乳、鶏肉、〇豆乳、 〇しらす、〇牛乳 | 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 草、ねぎ、さやいんげん | だし汁、だし汁、しょう ゆ、みりん、酒、〇食 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、〇ビーフン、マヨ ネーズ、〇油、砂糖、〇 ごま油、油 | 〇牛乳、さわら、卵、豆 腐、〇豚肉、みそ、〇牛 乳 | みかん、〇玉ねぎ、〇にんじ ん、ほうれん草、小松菜、な めこ、〇ビーマン、にんじ ん、〇椎茸、椎茸 | だし汁、しょうゆ、〇 酒、〇しょうゆ、〇コン 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、〇小麦粉、じゃがい も、〇砂糖、〇バター、 ごま、油、砂糖 | 牛乳、〇牛乳、豚肉、〇 牛乳、ツナ、〇卵、〇 ソーセージ、大豆、ペー コン、〇牛乳 | 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、〇とうもろこし、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・ ウィンナー) |
| 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、〇食パン、〇マヨ ネーズ、片栗粉、砂糖、 ごま油、油 | 〇牛乳、かじき、〇しら す、〇チーズ、ペー コン、ハム、えび、〇牛乳 | りんご、にんじん、玉ねぎ、 きゅうり、もやし、チンゲン 菜、えのき草、ビーマン、た けのこ、しょうが、〇青の 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、〇コーンフレーク、 油、片栗粉、〇チョコ レート、ごま、砂糖 | 〇牛乳、〇牛乳、〇ヨー グルト、鶏肉、卵、ハ ム、しらす、かつお節、 〇牛乳 | きゅうり、キャベツ、ミニト マト、玉ねぎ、〇バナナ、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、〇せんべい、片栗 粉、〇ごま、油、〇砂糖 | 〇牛乳、〇ヨーグルト、 ひき肉(牛・豚)、チー ズ、おから、〇いわし、 〇牛乳 | 柿、ブロッコリー、玉ねぎ、 トマト、えのき草、にんじ ん、しめじ、ビーマン、とう もろこし | 〇しょうゆ、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、〇米、マヨネ ーズ、片栗粉、油、〇ごま 油、砂糖 | 〇牛乳、鶏肉、豚肉、〇 豚肉、油揚げ、ツナ、 〇牛乳 | みかん、大根、きゅうり、玉 ねぎ、〇玉ねぎ、〇にんじ ん、にんじん、とうもろこ し、〇ビーマン、ねぎ、し ょうが、〇青のり | だし汁、みりん、しょう ゆ、カレールー、〇酒、 〇しょうゆ、〇食塩、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、〇米粉、〇オリーブ 油、〇砂糖、〇片栗粉、 砂糖、ごま | 〇牛乳、卵、鶏肉、豆 腐、さば、〇きな粉、〇 豆乳、みそ、〇牛乳 | 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 ▲ |