

11月 献立表

★今月のおたんじょう会★
11月20日(金)

<旬の食材>
エリンギ、えのき、しめじ、まいたけ
かぶ、里芋、さつまい、ごぼう、れんこん、柿



令和2年度
あけぼの保育園

日付	午前おやつ (1~2歳)	昼食	午後おやつ	主な材料			乳児	幼児	補食	
				血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの				
2	月	牛乳 ウエハース	御飯、味噌汁 さわらのみみじ焼き、(付)ブロッコリー 五目大豆煮、グレープフルーツ	バームクーヘン 牛乳	味噌、さわら、大豆、鶏肉 牛乳	米、里芋、小麦粉、マヨドレ、砂糖 バームクーヘン	E 585 kcal P 22.5 g F 20.6 g Nacl 1.3 g	E 618 kcal P 24.9 g F 19.8 g Nacl 1.4 g	ジャムサンド 食パン、苺ジャム	
		牛乳 ウエハース	御飯、味噌汁 さわらのみみじ焼き、(付)ブロッコリー 五目大豆煮、グレープフルーツ	ころころ揚げ 牛乳	味噌、さわら、大豆、鶏肉 高野豆腐、きな粉、牛乳	米、里芋、小麦粉、マヨドレ、砂糖 片栗粉、油	E 573 kcal P 25.5 g F 21 g Nacl 1.2 g	E 635 kcal P 28.3 g F 21.8 g Nacl 1.3 g	ジャムサンド 食パン、苺ジャム	
17	火	牛乳 たべっこBABY	食パン、クリームシチュー 蓮根と水菜のサラダ、キウイフルーツ	炊き込み御飯 麦茶	鶏肉、牛乳、スキムミルク 生クリーム、油揚げ	食パン、じゃが芋、油、小麦粉 バター、マヨドレ、米	E 512 kcal P 18.4 g F 17.2 g Nacl 1.7 g	E 565 kcal P 19.1 g F 17.2 g Nacl 2 g	おかかおにぎり 米、花かつお	
4	18	水	牛乳 クラッカー	御飯、すまし汁 回鍋肉、さつまいと人参のスティック、パイン缶	バナナケーキ 牛乳	豚肉、味噌 スキムミルク、牛乳	米、油、砂糖、片栗粉、さつまい マヨドレ、バター、小麦粉	E 518 kcal P 20.5 g F 21.0 g Nacl 1.2 g	E 686 kcal P 21.7 g F 21.6 g Nacl 1.3 g	ツナおにぎり 米、ツナ
5	19	木	牛乳 ビスケット	麦ごはん、味噌汁 鮭の照り焼き、青菜の納豆チーズ和え、りんご	大根もち 牛乳	味噌、鮭、納豆、チーズ 牛乳	米、押し麦、砂糖、片栗粉 小麦粉、ごま油	E 522 kcal P 23.5 g F 16.2 g Nacl 1.4 g	E 573 kcal P 25.4 g F 15.8 g Nacl 1.7 g	ホットケーキ ホットケーキMIX 牛乳、バター
6	金	牛乳 きなこ餅煎餅	ゆかり御飯、ショア 塩からあげ、ポテトサラダ、オレンジ	原宿ドッグ 牛乳	鶏肉、ショア、牛乳	米、砂糖、片栗粉、油、じゃが芋 マヨドレ、原宿ドッグ	E 644 kcal P 22.5 g F 24.7 g Nacl 1 g	E 697 kcal P 25.2 g F 25 g Nacl 1.1 g	そばろおにぎり 米、鶏挽肉	
7	21	土	牛乳 味しらべ	あんかけ丼、味噌汁 ごぼうサラダ、バナナ	南瓜の茶巾 ウエハース 牛乳	豚肉、油揚げ、味噌、牛乳	米、油、片栗粉、さつまい、マヨドレ 砂糖、ウエハース	E 556 kcal P 20.2 g F 16.9 g Nacl 1.3 g	E 589 kcal P 20.4 g F 15.9 g Nacl 1.5 g	ジャムサンド
9	30	月	牛乳 ウエハース	さつまいも御飯、味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き、白菜の和え物 グレープフルーツ	青のりいもち 牛乳	味噌、鶏肉、牛乳	米、さつまい、ごま油、砂糖 じゃが芋、片栗粉、バター	E 451 kcal P 17.9 g F 15.3 g Nacl 1.4 g	E 482 kcal P 18.7 g F 14.6 g Nacl 1.7 g	食パン、苺ジャム
10	24	火	牛乳 たべっこBABY	御飯、わかめと豆腐のスープ 豚肉のブルコキ風、南瓜のレーズン煮、りんご	はちみつホットケーキ 牛乳	豆腐、豚肉、味噌 スキムミルク、牛乳	米、油、砂糖、ごま、ごま油 小麦粉、はちみつ	E 550 kcal P 20.7 g F 13.3 g Nacl 1.3 g	E 603 kcal P 21.8 g F 12 g Nacl 1.5 g	おかかおにぎり 米、花かつお
11	25	水	牛乳 クラッカー	御飯、味噌汁 あじフライ、コールスローサラダ、オレンジ	あんバターサンド 牛乳	油揚げ、味噌、あじ、牛乳	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖 ロールパン、バター、こしあん	E 587 kcal P 22.4 g F 19.7 g Nacl 1.4 g	E 654 kcal P 24.5 g F 20 g Nacl 1.6 g	ツナおにぎり 米、ツナ
12	26	木	牛乳 ビスケット	醤油ラーメン、バナナヨーグルト にらと豆腐の卵焼き、(付)トマト	チーズおかか御飯 カリカリ小魚 麦茶	豚肉、卵、豆腐、ヨーグルト スキムミルク、花かつお、チーズ 食べる煮干	中華めん、油、ごま油、砂糖 米、ごま	E 523 kcal P 26 g F 14.8 g Nacl 1.7 g	E 567 kcal P 28.5 g F 13.8 g Nacl 2.0 g	ホットケーキ ホットケーキMIX 牛乳、バター
14	27	金	牛乳 きなこ餅煎餅	御飯、味噌汁 松風焼き、キャベツときのこのソテー、柿	スイートポテト 牛乳	味噌、鶏挽肉、鶏レバー 豆乳、牛乳	米、砂糖、片栗粉、ごま、油 さつまい	E 516 kcal P 20.4 g F 14.8 g Nacl 1.3 g	E 545 kcal P 21.5 g F 13.7 g Nacl 1.4 g	そばろおにぎり 米、鶏挽肉
14	28	土	牛乳 味しらべ	ひき肉のピラフ、味噌汁 ひじきサラダ、みかん缶	ピザ蒸しパン 牛乳	豚挽肉、味噌 ウインナー、チーズ、牛乳	米、油、じゃが芋、マヨドレ 小麦粉、バター	E 529 kcal P 19.2 g F 17.1 g Nacl 1.7 g	E 589 kcal P 20.7 g F 16.4 g Nacl 1.9 g	ツナおにぎり
七 五 三	13	金	牛乳 きなこ餅煎餅	ごま塩御飯、すまし汁 コロッケ、小松菜の白和え、柿	手作りプリン 牛乳	鶏挽肉、豆腐、味噌 牛乳、卵、ゼラチン、生クリーム	米、ごま、麩、じゃが芋、片栗粉 小麦粉、パン粉、油、砂糖	E 524 kcal P 21.8 g F 17.6 g Nacl 1.3 g	E 573 kcal P 23.2 g F 17.2 g Nacl 1.5 g	そばろおにぎり 米、鶏挽肉
☆ 誕 生 会	20	金	牛乳 きなこ餅煎餅	みつばちドライカレー、かぶのスープ マカロニソテー、オレンジ	ヨーグルトムース 牛乳	豚挽肉、豚レバー、ウインナー ヨーグルト、生クリーム ゼラチン、牛乳	米、ターメリック、油、小麦粉 カレー粉、じゃが芋、マカロニ、砂糖	E 572 kcal P 21.5 g F 20.1 g Nacl 1.6 g	E 610 kcal P 23.2 g F 19.8 g Nacl 1.8 g	そばろおにぎり 米、鶏挽肉

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。ご了承ください。
※マヨネーズは卵なしのものを使用しています(マヨドレ)
※ハム、ベーコン、ウインナーは卵・乳なしのものを使用しています。