




11月予定献立表

令和2年度

末広保育園

日	曜	行事予定	10時おやつ	お昼	15時おやつ	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	体を作る食材	熱や力のもとになる食材	体の調子を整える食材
1	日												
2	月		牛乳	鶏のゴマみそ焼き グリーンサラダ パナナ 豆乳味噌汁	シュガートースト 牛乳	未 以 500 593	17.8 20.6	20.2 23.4	208 205	1 1.2	鶏肉・油揚げ 豆乳	ごま・里芋	ブロッコリー・胡瓜・コーン・チンゲンサイ パナナ
3	火			文化の日									
4	水		牛乳	鮭のタルタル焼き パスタサラダ グレープフルーツ 味噌汁	甘食 牛乳	未 以 496 588	16.7 19.2	18.2 20.9	197 192	1.4 1.7	鮭・ハム	タルタルソース スパゲティ・麩	人参・胡瓜・ナメコ・小松菜・グレープフルーツ
5	木		牛乳	厚揚げの中華煮 ナムル オレンジ 味噌汁	ヨーグルトドリンク ルヴァン	未 以 434 511	16.3 18.8	12.3 13.6	272 285	1.1 1.3	厚揚げ・豚肉	ごま油・ごま	人参・筍・玉葱・椎茸・チンゲンサイ・にんにく もやし・胡瓜・大根・大根葉・エノキ・オレンジ
6	金	園外保育 (うめ・きく・さくら)	牛乳	チキンピカタ さつまいもサラダ りんご 味噌汁	ピーチケーキ 牛乳	未 以 658 791	21.8 25.6	27.3 32.3	251 259	1.5 1.8	鶏肉・卵 チーズ	小麦粉・マヨネーズ さつま芋・ごま	コーン・人参・玉葱・チンゲンサイ・りんご
7	土		煎餅	菓子パン パナナ ジュース	煎餅	未 以 422 452	9.2 10.2	10.8 13.4	144 116	0.8 0.8		パン	バナナ ジュース
8	日												
9	月		牛乳	豚丼風煮 ひじきの和風マヨサラダ オレンジ 味噌汁	コーンフレークミルク	未 以 475 562	19.2 22.3	14.8 16.6	561 646	1.6 2	豚肉	白滝・ごま マヨネーズ	玉葱・しめじ・ゴボウ・ひじき・小松菜・人参 ナメコ・青ねぎ・もやし・オレンジ
10	火	身体測定	牛乳	さばの味噌煮 切干大根煮 即席漬 味噌汁	わかめおにぎり	未 以 424 497	20.1 23.5	10.9 11.7	132 110	1.3 1.6	鯖・油揚げ	片栗粉	切干大根・人参・椎茸・キャベツ・胡瓜・レモン 白菜・チンゲンサイ
11	水	集金日	牛乳	ポークビーンズ ツナサラダ パナナ 味噌汁	温そうめん	未 以 381 444	12.3 13.8	5.6 5.2	95 63	1.9 2.3	豚肉・大豆 ツナ	じゃが芋・麩	人参・玉葱・マッシュルーム・グリーンピース・トマト キャベツ・胡瓜・コーン・ほうれん草・もずく・バナナ
12	木		牛乳	八宝菜 春雨サラダ グレープフルーツ 味噌汁	もちもちパン 牛乳	未 以 437 513	14.9 16.9	11 11.9	261 271	1.6 1.9	豚肉・かまぼこ ハム・厚揚げ	ごま・ごま油 春雨	人参・白菜・筍・椎茸・チンゲンサイ 胡瓜・にら・玉葱・グレープフルーツ
13	金		牛乳	チキンカレー 大根サラダ りんご 牛乳	肉まん	未 以 566 675	17.5 20.2	13.2 14.6	186 178	2.6 3.2	鶏肉・ハム 牛乳	じゃが芋・ごま	人参・玉葱・にんにく・大根・胡瓜・りんご
14	土		煎餅	菓子パン パナナ ジュース	煎餅	未 以 437 470	9.5 10.6	13.8 17	139 110	0.6 0.6		パン	バナナ ジュース
15	日												
16	月	避難訓練	牛乳	野菜肉みそ 花野菜サラダ オレンジ 味噌汁	おいなりさん	未 以 394 460	16.6 19.1	10.8 11.6	117 92	1.1 1.3	豚肉	片栗粉・里芋	玉葱・人参・グリーンピース・ブロッコリー カリフラワー・コーン・胡瓜・わかめ・玉葱・オレンジ
17	火		牛乳	じゃがチーズ なめたけ和え ひじき煮 味噌汁	とうふココアケーキ 牛乳	未 以 477 563	17.5 20.2	12.8 14.1	307 329	1.8 2.2	鶏肉・チーズ 大豆・油揚げ	じゃが芋・麩 こんにゃく・バター	玉葱・人参・パセリ・ほうれん草・キャベツ・なめたけ ひじき・小松菜・ゴボウ
18	水		牛乳	さんまのみぞれ煮 コールスロー 金時豆 味噌汁	フルーツボンチ 煎餅	未 以 524 622	19.3 22.5	14.2 15.9	172 160	1.2 1.4	さんま・金時豆	片栗粉	大根・キャベツ・胡瓜・人参・コーン・えのき 玉葱
19	木		牛乳	すき焼き風煮 韓国風サラダ グレープフルーツ 味噌汁	大学芋	未 以 431 506	14.9 16.9	10.4 11.2	165 151	1 1.2	豚肉・豆腐	ごま油 しらたき	人参・ねぎ・しめじ・キャベツ・胡瓜・コーン もやし・かぼちゃ・かぶ・グレープフルーツ
20	金		牛乳	ハヤシライス マカロニサラダ パナナ 牛乳	ジャムサンド	未 以 501 594	13.1 14.7	15.7 17.8	175 164	2.3 2.8	豚肉・ハム 牛乳	マカロニ マヨネーズ	玉葱・グリーンピース・マッシュルーム・にんにく 人参・胡瓜・バナナ
21	土		煎餅	菓子パン パナナ ジュース	煎餅	未 以 471 512	9.4 10.4	11 13.6	137 107	0.5 0.5		パン	バナナ ジュース
22	日												
23	月			勤労感謝の日									
24	火		牛乳	ポパイシチュー 和風チキン わかめサラダ パナナ	きなこ揚げパン	未 以 752 907	24 28.4	25.1 29.5	118 92	2.3 2.8	豚肉・鶏肉 牛乳	じゃが芋	人参・玉葱・ほうれん草・ブロッコリー・コーン わかめ・バナナ
25	水		牛乳	ウインナートマト煮 栄養納豆 白菜の塩昆布和え 味噌汁	いりこ菜めしおにぎり	未 以 409 478	14.4 16.4	9.3 9.7	129 106	1.4 1.7	ウインナー 納豆・豚肉		人参・玉葱・キャベツ・エリンギ・トマト・玉葱 白菜・大根・大根葉・ナメコ
26	木		牛乳	タラの甘酢あん 金平ゴボウ 柿サラダ 豆乳味噌汁	フレンチトースト 牛乳	未 以 597 713	20.5 24	23.3 27.3	253 261	1.8 2.2	たら・ハム さつま揚げ	片栗粉・ごま ごま油	人参・ゴボウ・かぶ・胡瓜・柿・玉葱・小松菜 しめじ
27	金		牛乳	ポークカレー レンコンサラダ りんご 牛乳	麩のラスク	未 以 689 792	17.5 18.5	27 29.8	227 177	2.2 2.7	豚肉・ハム 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ	人参・玉葱・にんにく・レンコン・ブロッコリー りんご
28	土		煎餅	菓子パン パナナ ジュース	煎餅	未 以 437 470	10 11.2	13.7 17	150 123	0.9 1		パン	バナナ ジュース
29	日												
30	月		牛乳	豆腐のつくね焼き ブロッコリーサラダ オレンジ 味噌汁	フルーツゼリー 源氏パイ	未 以 366 425	12.1 13.5	6.2 5.8	276 290	1.1 1.3	豆腐・鶏肉	パン粉	玉葱・人参・胡瓜・コーン・ブロッコリー 青ねぎ・ゴボウ・白菜・オレンジ






*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

11月予定献立表

令和2年度

末広保育園 離乳食

日	曜	行事予定	主食	お昼	後期	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	15時おやつ	使用食材
1	日										
2	月		おかゆ	味噌汁 里芋のそぼろ煮 バナナ	鶏ささみ	121	2.2	0.1	0.1	パン	人参・ブロッコリー・玉葱・里芋・バナナ
3	火			文化の日							
4	水		おかゆ	味噌汁 煮魚 グレープフルーツ	たら	120	2	0.1	0.1	ウエハース	小松菜・カリフラワー・人参・かぼちゃ・グレープフルーツ
5	木		おかゆ	味噌汁 やわらか大根煮 オレンジ	豆腐	122	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	人参・玉葱・胡瓜・大根・オレンジ
6	金	園外保育 (うめ・まき・さくら)	おかゆ	味噌汁 さつま芋煮 りんご	鶏ささみ	121	2.1	0.1	0.1	ビスケット	ブロッコリー・玉葱・人参・さつま芋・りんご
7	土		パンがゆ	バナナ ジュース		121	2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ・ジュース
8	日										
9	月		おかゆ	味噌汁 花野菜煮 オレンジ	鶏ささみ	122	2.2	0.1	0.1	ウエハース	小松菜・人参・ブロッコリー・カリフラワー・オレンジ
10	火	身体測定	おかゆ	味噌汁 白菜の旨煮	豆腐	123	2.1	0.1	0.1	おかゆ	胡瓜・キャベツ・白菜・人参
11	水	集金日	おかゆ	味噌汁 煮魚 バナナ	たら	122	2.1	0.1	0.1	にゅうめん	じゃが芋・人参・玉葱・ほうれん草・バナナ
12	木		おかゆ	味噌汁 豆腐と野菜の煮物 グレープフルーツ	豆腐	121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	白菜・玉葱・人参・胡瓜・グレープフルーツ
13	金		おかゆ	味噌汁 鶏じゃが りんご	鶏ささみ	122	2.1	0.1	0.1	ビスケット	大根・人参・玉葱・じゃが芋・りんご
14	土		パンがゆ	バナナ ジュース		120	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ・ジュース
15	日										
16	月	避難訓練	おかゆ	味噌汁 ブロッコリー煮 オレンジ	豆腐	123	2	0.1	0.1	おかゆ	里芋・玉葱・ブロッコリー・カリフラワー・オレンジ
17	火		おかゆ	味噌汁 やわらかひじき煮	鶏ささみ	121	2.1	0.1	0.1	ウエハース	じゃが芋・ほうれん草・玉葱・ひじき
18	水		おかゆ	味噌汁 煮魚	たら	122	2.1	0.1	0.1	バナナ	大根・胡瓜・人参・小松菜
19	木		おかゆ	味噌汁 かぶとキャベツの煮物 グレープフルーツ	豆腐	121	2	0.1	0.1	さつまいも煮	人参・かぼちゃ・キャベツ・かぶ・グレープフルーツ
20	金		おかゆ	味噌汁 じゃがいもの煮物 バナナ	鶏ささみ	122	2.3	0.1	0.1	食パン	玉葱・胡瓜・人参・じゃが芋・バナナ
21	土		パンがゆ	バナナ ジュース		121	2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ・ジュース
22	日										
23	月			勤労感謝の日							
24	火		おかゆ	味噌汁 ポパイ煮 バナナ	鶏ささみ	120	2	0.1	0.1	ハイハイ	じゃが芋・ブロッコリー・ほうれん草・玉葱・バナナ
25	水		おかゆ	味噌汁 赤ちゃん納豆	納豆	122	2.1	0.1	0.1	おかゆ	キャベツ・人参・大根・白菜
26	木		おかゆ	味噌汁 煮魚	たら	123	2.2	0.1	0.1	食パン	かぶ・胡瓜・小松菜・玉葱
27	金		おかゆ	味噌汁 ブロッコリーポテト りんご	鶏ささみ	122	2.3	0.1	0.1	麩のきなこ煮	人参・玉葱・ブロッコリー・じゃが芋・りんご
28	土		パンがゆ	バナナ ジュース		120	2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ・ジュース
29	日										
30	月		おかゆ	味噌汁 カリフラワー煮 オレンジ	豆腐	121	2.1	0.1	0.1	ビスケット	白菜・人参・玉葱・カリフラワー・オレンジ



*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

