

11月 給食献立表

令和2年度

つくし保育園

日	曜	9時の おやつ	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
2	月	野菜 ジュース	ごはん・魚の照り焼き 豆腐サラダ・のっぺい汁 グレープフルーツ	牛乳・ブルー おさつスティック	ムキカレイ・豆腐 ロースハム・牛乳 かつお節	精白米・調合油 春雨・砂糖・ごま油 里芋・さつまい	しょうが・人参・きゅうり 大根・長ねぎ・ごぼう グレープフルーツ・こんにやく ブルー・野菜ジュース	524kcal 16.3g	10.3g 2.0g
4	水	ヨーグルト	ごはん・鶏肉のピザソース焼き コーンサラダ・コンソメスープ・ りんご	牛乳・スルメ みたらし団子	鶏肉・チーズ ベーコン・スルメ 牛乳・ヨーグルト 豆腐	精白米・砂糖 白玉粉・片栗粉 調合油	にんにく・玉ねぎ・ピーマン ケチャップ・キャベツ・人参 きゅうり・コーン缶・ セロリ・りんご・チンゲン菜	460kcal 16.9g	13.2g 2.0g
5	木	バナナ	ごはん・ゆかり・ 豆腐のまさご揚げ・ごま和え みそ汁・柿	麦茶・クラッカー クラムチャウダー	鶏肉・ちりめんじゃこ えび・豆腐・牛乳 煮干し・油揚げ みそ・ベーコン あさり缶	精白米・片栗粉 山芋・ごま・調合油 砂糖・クラッカー じゃがいも・薄力粉	人参・もやし・しょうが 小松菜・白菜・かぶ・柿 ほうれん草・玉ねぎ バナナ・パセリ	474kcal 15.3g	17.0g 2.1g
6	金	野菜 ジュース	ごはん・さばのみそ煮 磯辺和え・清汁・キウイフルーツ	牛乳・チーズ アップルキャラット蒸しパン	さば・みそ かつお節・竹輪 かまぼこ・チーズ 牛乳・卵	精白米・砂糖 マーガリン ホットケーキ粉	しょうが・キャベツ・きゅうり 人参・小松菜・りんご えのき・キウイフルーツ 野菜ジュース	551kcal 19.2g	13.6g 2.1g
9	月	ヤクルト	ごはん・豚肉の南部揚げ 大根サラダ・みそ汁 オレンジ	牛乳・せんべい りんご	豚肉・ロースハム 卵・牛乳 煮干し・みそ ヤクルト	精白米・片栗粉 調合油・ごま・砂糖 ごま油・せんべい 薄力粉	しょうが・にんにく・大根 人参・水菜・キャベツ 玉ねぎ・ニラ・りんご オレンジ・かぶ	466kcal 19.2g	11.3g 1.9g
10	火	ヨーグルト	ごはん・マーボー豆腐 パンオウスウ・ワンタンスープ グレープフルーツ	牛乳・スルメ バナナパンケーキ	豚肉・みそ 豆腐・しらす ヨーグルト 牛乳・スルメ・卵	精白米・ごま油・砂糖 片栗粉・春雨 ワンタンの皮 ホットケーキ粉	にんにく・しょうが・人参 玉ねぎ・ニラ・ねぎ しいたけ・きゅうり・キャベツ もやし・あさつき グレープフルーツ・バナナ	476kcal 20.8g	14.3g 2.1g
11	水	野菜 ジュース	ごはん・鮭のちゃんちゃん焼き 五目煮・清汁・柿	牛乳・チーズ 揚げ豆いりこ	鮭・みそ・かつお節 油揚げ・さつま揚げ かまぼこ・チーズ 牛乳・煮干し・大豆	ごま油・砂糖 精白米・片栗粉 調合油・さつまい	しょうが・キャベツ・人参・柿 もやし・しいたけ・水菜・いんげん しめじ・えのき・ひじき こんにやく・野菜ジュース 切干大根・ピーマン	488kcal 20.0g	10.4g 2.1g
12	木	りんご	スパゲティ・ミートソース かみかみサラダ・野菜スープ ジョア	牛乳・浅漬け 鮭わかめふりかけ おにぎり	豚肉・チーズ 鮭フレーク 牛乳・スルメ ジョア	オリーブ油・調合油 スパゲティ・砂糖 ごま油・精白米	人参・玉ねぎ・セロリ・かぶ ケチャップ・トマト缶 きゅうり・ごぼう・パセリ 白菜・ブロッコリー りんご・わかめ	437kcal 16.4g	11.6g 2.0g
13	金	ヨーグルト	芋赤飯・鶏肉の梅醤油焼き 花和え・五目汁・りんご	麦茶・煮干し 牛乳くずもち	ささげ・鶏肉・卵 煮干し・みそ 油揚げ・ヨーグルト 牛乳・きな粉	精白米・もち米・ごま さつまい芋・ごま 調合油・砂糖・白滝 片栗粉	しょうが・ごぼう・大根 ほうれん草・もやし 人参・こんにやく チンゲン菜・りんご	455kcal 19.1g	10.7g 2.1g
16	月	ジョア	ごはん・魚のごまだれ焼き 納豆和え・みそ汁 キウイフルーツ	牛乳・スルメ きな粉揚げパン	ムキカレイ・納豆 しらす・かつお節 煮干し・油揚げ みそ・牛乳・ジョア スルメ	精白米・砂糖・ごま ロールパン・調合油 きな粉	しょうが・小松菜 もやし・しめじ 玉ねぎ・ほうれん草 キウイフルーツ	519kcal 21.4g	11.9g 2.0g
17	火	野菜 ジュース	ごはん・青菜ふりかけ はんぺんフライ・千切りキャベツ 梅和え・豚汁・りんご	牛乳 スイートポテト	はんぺん・卵 ロースハム・チーズ 煮干し・豚肉・みそ 竹輪・かつお節 ホイップクリーム	精白米・薄力粉 調合油・白滝・パン粉 さつまい芋・砂糖 バター	ケチャップ キャベツ・人参・きゅうり チンゲン菜・ごぼう・大根 玉ねぎ・こんにやく・りんご	541kcal 15.6g	13.0g 2.0g
18	水	カルピス せんべい	ごはん・洋風炒め・ミニトマト ミートローフ・コールスロー もやしスープ・オレンジ	牛乳・ブルー マーブルクッキー	鶏肉・豚肉 牛乳	精白米・パン粉 マヨネーズ・せんべい 薄力粉・バター・砂糖 片栗粉	玉ねぎ・ピーマン・チンゲン菜 ケチャップ・人参・ブルー いんげん・キャベツ・あさつき コーン缶・ミニトマト もやし・オレンジ・しいたけ	524kcal 17.3g	18.0g 2.1g
19	木	野菜 ジュース	ごはん・カレー・フレンチサラダ 豆腐スープ・プチゼリー	牛乳・ビスケット 柿	豚肉・牛乳 ロースハム・豆腐	精白米・調合油 マーガリン・薄力粉 プチゼリー・さつまい ビスケット	にんにく・玉ねぎ・人参 ケチャップ・キャベツ・水菜 きゅうり・コーン缶・柿 ねぎ・しいたけ・野菜ジュース エリンギ	565kcal 13.5g	16.8g 2.0g
20	金	ヨーグルト	ごはん・魚の蒲焼き風 変わりきんぴら・みそ汁・りんご	麦茶 わかめうどん	鶏肉・みそ 煮干し・みそ ヨーグルト	精白米・片栗粉 砂糖・ごま油 干めん・調合油	しょうが・人参・ピーマン ごぼう・れんこん 白菜・ニラ・まいたけ かぶ・りんご・ねぎ わかめ	450kcal 17.1g	14.3g 2.2g
24	火	ヤクルト	ごはん・豚肉の煮物 三色お浸し・さつま汁 グレープフルーツ	牛乳・スルメ バナナトロン	豚肉・かつお節 煮干し・みそ ヤクルト・牛乳 スルメ	精白米・調合油・白滝 砂糖・さつまい	玉ねぎ・グリーンピース 人参・もやし・バナナ・ごぼう キャベツ・大根・ねぎ チンゲン菜・グレープフルーツ	506kcal 15.6g	16.7g 2.0g
25	水	野菜 ジュース	ごはん・魚の香味焼き ナムル・ニラ玉スープ・りんご	牛乳・せんべい ふかし芋	ムキカレイ・卵 牛乳・かつお節	精白米・砂糖・ごま油 せんべい・さつまい	しょうが・にんにく もやし・きゅうり・玉ねぎ 人参・ほうれん草・きくらげ えのき・ニラ・りんご	485kcal 17.2g	6.7g 1.9g
26	木	ヨーグルト	ごはん・納豆・鶏肉の照り焼き 甘酢和え・みそ汁・キウイフルーツ	牛乳・ブルー 黒糖ちんすこう	納豆・しらす 鶏肉・卵・煮干し みそ・牛乳 ヨーグルト	精白米・砂糖・白滝 薄力粉・ラード 黒砂糖	しょうが・玉ねぎ・しめじ キャベツ・人参・もやし あさつき・なめこ・わかめ キウイフルーツ・ブルー	506kcal 20.3g	17.2g 2.0g
27	金	りんご	ラーメン・みそスープ・塩昆布和え かぼちゃのそぼろあんかけ・柿	牛乳・ししやも ひじきおにぎり	豚肉・みそ なると・鶏肉 牛乳・ししやも	中華めん・調合油 ごま油・片栗粉 砂糖・精白米	人参・もやし・白菜・ニラ コーン缶・キャベツ・きゅうり かぼちゃ・しょうが・ひじき さやいんげん・柿・りんご	478kcal 19.1g	14.3g 2.1g
30	月	野菜 ジュース	ごはん・鮭フライ・千切りキャベツ 白和え・ミニトマト 清汁・オレンジ	牛乳 焼きそば	鮭・卵・豆腐 かつお節 牛乳	精白米・薄力粉 調合油・ごま・砂糖 白滝・中華めん パン粉	ケチャップ・キャベツ ほうれん草・人参・玉ねぎ チンゲン菜・しいたけ オレンジ・もやし・ミニトマト	564kcal 19.7g	14.4g 1.9g

誕生会