



# 献立表

## 11月



2020. 10. 30.

日	曜	昼食献立名	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	日	曜	昼食献立名	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	ご飯 きゅうりとわかめの酢の物 おさかなソーセージのフライ せん野菜 パナナ 和風スパゲティ(小松菜・ツナ)	米、砂糖、スパゲティ、パン粉、油、小麦粉、ごま油	魚肉ソーセージ、卵、ツナ油漬缶	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、レタス、しめじ、こまつな、わかめ	16	月	ご飯 りんご 肉じゃが フロッキーのグラタン ほうれん草のおかか和え	米、じゃがいも、しらたき、油、砂糖、マヨネーズ	牛乳、生クリーム、豚肉、ウインナーソーセージ、チーズ、かつお節	りんご、ほうれん草、フロッキー、たまねぎ、にんじん、コーン缶
3	火	文化の日				17	火	きのこ御飯 金時豆 いかフライ みかん せん野菜 三色ごまサラダ	米、パン粉、砂糖、油、小麦粉、ごまドレッシング、ごま	いか、卵、大豆、油揚げ、無塩バター	みかん、キャベツ、もやし、ほうれん草、人参、レタス、しめじ、しいたけ、えのきたけ
4	水	黒糖ロール フロッキーとトマト さけのコーンクリームかけ せん野菜(人参) オレンジ かぼちゃの煮物	小麦粉、黒砂糖、砂糖	牛乳、さけ	かぼちゃ、キャベツ、オレンジ、フロッキー、クリームコーン缶、レタス、玉葱、ミニトマト、人参	18	水	ご飯 人参グラッセ いろいろハンバーグ パナナ スパゲティ かぼちゃのサラダ	米、マヨネーズ、スパゲティ、砂糖、パン粉、油	豚ひき肉、卵	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン缶、赤ピーマン
5	木	ご飯 金時豆 ささみナゲット パナナ せん野菜 ひじきと枝豆のサラダ	米、砂糖、油、マヨネーズ、パン粉	鶏ささ身、はんぺん、大豆	バナナ、キャベツ、レタス、にんじん、コーン缶、えだまめ、ひじき	19	木	ご飯 つぼ漬け 白身魚のフライ 豚汁 せん野菜 みかん 白菜のサラダ	米、里芋、マヨネーズ、パン粉、ごま、砂糖、油、小麦粉、ごま油	メルルーサ、豚肉、米みそ(淡色)、辛みそ、卵、かつお節	みかん、ほうさい、キャベツ、にんじん、だいこん、だいこん、レタス、ごぼう
6	金	ご飯 チキンカレー 福神漬け りんご	米、じゃがいも、砂糖、油	鶏もも肉	りんご、たまねぎ、にんじん、福神漬	20	金	県民の日			
7	土					21	土				
8	日					22	日				
9	月	ロールパン パナナ 野菜のグラタン マカロニサラダ レタスとトマト	ロールパン、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、油	牛乳、卵、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、魚肉ソーセージ	バナナ、フロッキー、にんじん、ミニトマト、たまねぎ、きゅうり、レタス、	23	月	勤労感謝の日			
10	火	ご飯 トマトの和え物 メンチカツ 元氣ヨーグルト せん野菜 切干大根の煮物	米、パン粉、油、砂糖、小麦粉	元氣ヨーグルト、豚ひき肉、ツナ水煮缶、卵、油揚げ	キャベツ、トマト、きゅうり、玉ねぎ、人参、レタス、切り干しだいこん、干しいたけ	24	火	ラーメン(豚肉・キャベツもやし・人参) 揚げ餃子 みかん	生中華めん、食パン、ぎょうざの皮、油、ごま油	豚ひき肉、豚肉	みかん、キャベツ、もやし、コーン缶、にんじん
11	水	油揚げとにんじんの混ぜご飯 さばの塩焼き りんご さつま芋の甘煮 つぼ漬け	米、さつまいも、砂糖、ごま	さば、油揚げ	りんご、だいこん、にんじん	25	水	バターロール ベイクドじゃが たらこのコーンマヨネーズ焼き レタスとトマト パナナ ナポリタン(しめじ)	パン、じゃがいも、砂糖、スパゲティ、マヨネーズ、油、小麦粉	たら、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、ミニトマト、コーン缶、レタス、ピーマン、しめじ
12	木	かき揚げうどん (野菜のかき揚げ) (ちくわ磯辺揚げ) みかん	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、油	ちくわ、卵、干しえび	みかん、たまねぎ、カットわかめ、にんじん、あおのり	26	木	お弁当デー			
13	金	ご飯 ブラウンシュュー ムースデザート	米、じゃがいも、食パン、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、みかん缶、いちごジャム	27	金	ご飯 きのこカレー 福神漬け フルーツ入りゼリー(みかん缶)	米、じゃがいも、砂糖、油	豚肉、卵	たまねぎ、にんじん、しめじ、福神漬
14	土					28	土				
15	日					29	日				
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.9 g 塩分 2.0 g			30	月	ご飯 きゅうりとえのきの酢の物 鶏のから揚げ ジョア(ストロベリー) せん野菜 さといものそぼろ煮	米、さといも、片栗粉、油、砂糖	ジョア(ストロベリー)、鶏もも肉、鶏ひき肉	キャベツ、きゅうり、レタス、えのきたけ、しょうが、にんにく

基本の献立を基に月齢に合わせてメニューや味付け、サイズなどを変更していきます。

- ・ お米は梨北米こしひかりを使用しています。
- ・ 材料の都合によっては献立を変更する場合があります。