



11月献立表



2020年

日付	献立名	材料名	【〇10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
2月	ご飯 中華風グリルチキン ブロッコリーの中中華サラダ 肉団子スープ	牛乳／米／とり肉、おろししょうが、ニンニク、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油／ブロッコリー、にんじん、ほんだし、しょうゆ、砂糖、ごま油／とり肉、たまねぎ、しょうが、片栗粉、こまつな、ねぎ、水、しょうゆ、中華だし／牛乳／さつまいも、サラダ油、食塩、砂糖	◎ 牛乳 牛乳 おさつちっぷ	556(498) 26.8(24.0) 22.0(20.7) 2.7(2.2)
3火	祝日＜文化の日＞			
4水	カレーうどん ほうれん草のナムル りんご	牛乳／ゆでうどん、ぶた肉、たまねぎ、ねぎ、サラダ油、かつおだし汁、カレールウ、りんごジャム、しょうゆ／ほうれんそう、コーン、白いりごま、しょうゆ、砂糖、ごま油／りんご／牛乳／ホットケーキ粉、牛乳、バター、卵、サラダ油、きなこ、砂糖	◎ 牛乳 牛乳 きな粉ドーナツ	577(504) 18.1(16.8) 26.9(24.1) 5.5(4.3)
5木	栗ご飯 千草焼き 大根のそぼろ煮 みそ汁	牛乳／米、くりの甘露煮、黒いりごま、食塩／卵、とり肉、こまつな、にんじん、干ししいたけ、和風だし、食塩、砂糖、しょうゆ／とり肉、サラダ油、だいこん、しょうゆ、砂糖、ほんだし、水、片栗粉／はくさい、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ／牛乳／食パン、マヨネーズ、パセリ粉、ピザ用チーズ	◎ 牛乳 牛乳 マヨトースト	593(526) 27.0(24.2) 22.5(20.9) 3.3(2.6)
6金	ビビンバ ワンタンスープ みかん	牛乳／米、ぶた肉、しょうが、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、食塩、白いりごま／ワンタンの皮、ぶた肉、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ／みかん／牛乳／マカロニ・スパゲティ、ぶた肉、サラダ油、たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ	◎ 牛乳 牛乳 おやつミートペンネ	556(494) 27.1(24.3) 21.0(19.8) 2.8(2.2)
7土	野菜あんかけ丼 キャベツの塩こんぶ和え 春雨スープ	牛乳／米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油／キャベツ、塩こんぶ、ごま油／はるさめ、にら、水、中華だし、食塩／麦茶／ももジュース、アガー、砂糖	◎ 牛乳 麦茶 ピーチゼリー	582(530) 15.7(15.7) 19.5(19.4) 3.2(2.5)
9月	きのこご飯 鶏のさっぱり焼き 小松菜のごま和え すまし汁	牛乳／米、とりもも、しめじ、えのきたけ、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒／とり肉、砂糖、みりん風調味料、酢、しょうゆ、おろししょうが／こまつな、もやし、にんじん、白すりごま、しょうゆ、砂糖／焼ふ、カットわかめ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩／牛乳／ゆでうどん、ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、ウスターソース、あおのり	◎ 牛乳 牛乳 おやつ焼きうどん	540(480) 30.5(26.9) 16.6(16.0) 3.4(2.7)
10火	食パン パンプキンシチュー バリバリサラダ りんご	牛乳／食パン／とり肉、サラダ油、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、牛乳、シチューミックスクリーム、バター／キャベツ、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワンタンの皮／りんご／麦茶／米、ぶた肉、米みそ、みりん風調味料、砂糖、酒／おしゃぶりこんぶ	◎ 牛乳 麦茶 肉味噌おにぎり かみかみ昆布	579(530) 25.1(23.4) 12.4(13.7) 5.5(4.4)
11水	さばのかば焼き丼 大根とツナの和え物 みそ汁	牛乳／米、さば、しょうが、酒、片栗粉、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、きざみのり／切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖／なめこ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ／牛乳／食パン、いちごジャム	◎ 牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	599(513) 27.2(22.6) 19.2(17.4) 3.5(2.8)
12木	塩タンメン ブロッコリーのごま和え オレンジ	牛乳／生中華めん、ぶた肉、ニンニク、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、サラダ油、コンソメ、食塩、砂糖、酒／ブロッコリー、コーン、白いりごま、酢、砂糖、しょうゆ／オレンジ／牛乳／白玉粉、上新粉、しょうゆ、砂糖	◎ 牛乳 牛乳 しょうゆ団子	634(559) 21.8(20.1) 17.8(17.2) 5.1(4.0)
13金	ご飯 肉じゃが おくらとかまぼこの海苔和え みそ汁	牛乳／米／とり肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒／おくら、かまぼこ、きざみのり、酢、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料／木綿豆腐、油揚げ、かつお・こんぶだし汁、米みそ／牛乳／ホットケーキ粉、砂糖、バター、卵、牛乳、ココア	◎ 牛乳 牛乳 ココアマフィン	636(562) 19.0(17.7) 21.3(20.1) 4.6(3.6)
14土	鶏肉の照り焼き丼 きゅうりとわかめの和え物 みそ汁	牛乳／米、とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酒、しょうが、サラダ油、片栗粉、にんじん、きざみのり／きゅうり、ツナ、カットわかめ、中華だし、ごま油、砂糖、食塩／かぶ、かぶ(葉)、かつおだし汁、米みそ／麦茶／米、塩こんぶ	◎ 牛乳 麦茶 塩こんぶおにぎり	608(548) 25.8(23.7) 18.3(18.4) 3.6(2.8)
16月	ご飯 鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁	牛乳／米／さけ、食塩／ひじき、だいず、にんじん、油揚げ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁／こまつな、しめじ、かつおだし汁、米みそ／りんごジュース／じゃがいも、サラダ油、コンソメ	◎ 牛乳 りんごジュース フライドポテト◎コンソメ	541(499) 25.7(23.8) 12.8(14.0) 4.5(3.6)
17火	ハヤシライス ブロッコリーときのこのサラダ みかん	牛乳／米、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、バター、ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、牛乳／ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩／みかん／牛乳／小麦粉、水、にら、にんじん、卵、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、和風だし、ごま油	◎ 牛乳 牛乳 おやつチヂミ	574(510) 17.8(16.8) 22.7(21.2) 4.3(3.4)

11月献立表

2020年

日付	献立名	材料名	【○10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 水	わかめご飯 鶏のから揚げ 小松菜とツナのサラダ ミネストローネ	牛乳／米、炊き込みわかめ／とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、ニンニク、片栗粉、サラダ油／こまつな、コーン、ツナ、しょうゆ、砂糖、酢／あさり、マカロニ、たまねぎ、じゃがいも、トマトピューレ、コンソメ、食塩／牛乳／食パン、牛乳、砂糖、マーガリン	◎ 牛乳 牛乳 パンかりんとう◎プレーン	586(518) 26.7(24.0) 18.3(17.7) 2.9(2.3)
19 木	豚汁うどん さつまいもの甘煮 りんご	牛乳／ゆでうどん、ぶた肉、だいこん、にんじん、ごぼう、油揚げ、ねぎ、かつお・こんぶだし汁、米みそ、みりん風調味料／さつまいも、砂糖、しょうゆ／りんご／牛乳／小麦粉、重曹、砂糖、バター、卵、粉チーズ	◎ 牛乳 牛乳 チーズクッキー	599(529) 16.9(16.0) 22.1(20.7) 5.1(4.0)
20 金	食パン・ブルーベリージャム チーズインハンバーグ 春雨サラダ コーンスープ	牛乳／食パン、ブルーベリージャム／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、ピザ用チーズ、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ／はるさめ、きゅうり、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、白いりごま／クリームコーン、たまねぎ、バター、水、牛乳、コンソメ、食塩／牛乳／米、とりもも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、食塩、コンソメ、バター、パセリ、カレー粉	◎ 牛乳 牛乳 チキンピラフ	608(538) 28.4(25.2) 21.9(20.4) 3.8(3.0)
21 土	マーボー春雨丼 ポテトサラダ 中華スープ	牛乳／米、ぶた肉、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、淡色みそ、みりん風調味料、酒、ごま油、片栗粉／じゃがいも、きゅうり、ツナ、サラダ油、酢、砂糖、食塩／チンゲンサイ、しめじ、水、中華だし、食塩／麦茶／マカロニ、砂糖、しょうゆ、水、片栗粉	◎ 牛乳 麦茶 マカロニみたらし	572(524) 23.2(21.9) 14.4(15.3) 3.6(2.9)
23 月	祝日＜勤労感謝の日＞			
24 火	いぬさんライス タンドリーチキン キャベツとミカンのサラダ ポトフ	牛乳／米、コンソメ、食塩、焼のり、スライスチーズ、ウインナー／とり肉、食塩、しょうゆ、ニンニク、カレー粉、ヨーグルト／キャベツ、カットわかめ、みかん、酢、砂糖、しょうゆ、食塩、ごま油／とり肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、水、コンソメ、食塩／牛乳／ホットケーキ粉、砂糖、バター、牛乳、卵、りんご	◎ 牛乳 牛乳 アップルケーキ	601(534) 28.1(25.2) 19.5(18.6) 2.6(2.1)
25 水	菜飯 ささみナゲット コロコロサラダ わかめスープ	牛乳／米、菜飯／とり肉、水、小麦粉、サラダ油、ケチャップ／ごぼう、えだまめ、にんじん、コーン、マヨネーズ、しょうゆ、レモン果汁／カットわかめ、ねぎ、白いりごま、水、中華だし、食塩／牛乳／ロールパン、焼そばめん、ぶた肉、キャベツ、あおのり、ごま油、ウスターソース	◎ 牛乳 牛乳 焼きそばパン	603(533) 27.0(24.3) 19.0(18.0) 4.6(3.7)
26 木	スパゲティミートソース カリフラワーのサラダ オレンジ	牛乳／スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ／カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩／オレンジ／麦茶／米、かつお節、しょうゆ、みりん風調味料、ピザ用チーズ／にぼし、ごま油	◎ 牛乳 麦茶 おかかチーズおにぎり 煮干し	569(522) 24.4(22.8) 16.3(16.8) 4.5(3.6)
27 金	ゆかりご飯 揚げ餃子 ほうれん草とツナの和え物 すまし汁	牛乳／米、ゆかり／ぎょうざの皮、ぶた肉、キャベツ、にら、しょうゆ、酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、ごま油、片栗粉、サラダ油／ほうれん草、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖／油揚げ、さといも、かつおだし汁、しょうゆ、食塩／牛乳／食パン、卵、砂糖、牛乳	◎ 牛乳 牛乳 フレンチトースト	569(506) 21.3(19.6) 17.6(16.9) 3.7(2.9)
28 土	豚塩丼 大根のそぼろ煮 みそ汁	牛乳／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、食塩、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒／とり肉、サラダ油、だいこん、しょうゆ、砂糖、ほんだし、水、片栗粉／じゃがいも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ／麦茶／ぶどうジュース、アガー、砂糖	◎ 牛乳 麦茶 ぶどうゼリー	600(542) 15.4(15.4) 16.3(16.8) 4.1(3.2)
30 月	ご飯 さばのみそ煮風焼き 切干大根の旨煮 すまし汁	牛乳／米／さば、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、水／切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料／絹ごし豆腐、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩／牛乳／食パン、こしあん、生クリーム	◎ 牛乳 牛乳 小倉サンド	599(511) 26.5(21.7) 19.0(17.0) 3.6(2.9)

※食材の都合により献立が変更する場合があります。
※園で初めて食べる食材がないようにしてください。

