





2020年11月

# 令和2年度 11月

# 予定(実施)献立表

東羽衣こども園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	三色丼 すまし汁 バナナ	牛乳 菓子	米、マーガリン	牛乳、豚ひき肉、 絹ごし豆腐、 牛ひき肉	きゅうり、ほうれん草、 コーン缶、えのき、 人参、バナナ	牛乳 菓子
3	火	 <b>文化の日</b> 					
4	水	パン ビーフシチュー コールスローサラダ	牛乳 菓子	ホワイトロール、 じゃが芋、 ビーフシチュールー、 マヨドレ、油	牛乳、牛肉	玉ねぎ、キャベツ、 人参、コーン缶、 グリーンピース	牛乳 菓子
5	木	ツナ寿司 豚汁 バナナ	牛乳 ピザトースト	米、食パン、 マヨドレ、油、 さつま芋	牛乳、絹ごし豆腐、 ツナ、豚肉、 とろけるチーズ、 みそ、ベーコン、 刻みのり	玉ねぎ、大根、コーン缶、 人参、ささがきごぼう、 きゅうり、ピーマン、 葉ねぎ、 クチャップ、バナナ	牛乳 (0.1.2歳児) 焼き芋(全園児)
6	金	豚肉の柳川風 呉汁 柿(0歳バナナ)	牛乳 コーン蒸しパン	米、 ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、 絹ごし豆腐、 水煮大豆、 鶏肉、みそ、 ゆば	玉ねぎ、大根、 ささがきごぼう、 人参、糸こんにゃく、 コーン缶、葉ねぎ、 かき(バナナ)	牛乳 オレンジ
7	土	あんかけラーメン ジャーマンポテト チーズ	牛乳 菓子	ゆで中華めん、 じゃが芋、油、 片栗粉	牛乳、鶏肉、 ベーコン、チーズ	玉ねぎ、白菜、 人参、葉ねぎ、 パセリ粉、土生姜	牛乳 菓子
9	月	大豆ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め すまし汁 オレンジ	牛乳 セサミクッキー	米、小麦粉、 バター、油、 ごま	牛乳、豚肉、 絹ごし豆腐、 水煮大豆、 みそ、 ゆば、刻みのり	もやし、人参、 えのき、ピーマン、 みつば、わかめ、 キャベツ、 オレンジ	牛乳 菓子
10	火	ホワイトスパゲティ ツナサラダ バナナ	牛乳 きなこラスク	スパゲティ、 食パン、 青じそドレッシング、 小麦粉、バター、油	牛乳、鶏肉、 ツナ、 きな粉	キャベツ、玉ねぎ、 人参、クリームコーン缶、 しめじ、グリーンピース、 バナナ	牛乳 菓子
11	水	中華風混ぜごはん わかめスープ りんご	牛乳 菓子	米、油、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、 豚肉	白菜、もやし、人参、 グリーンピース、 干しいたけ、 わかめ、土生姜、 筍水煮、りんご	牛乳 菓子
12	木	パン 白身魚の香味焼き フレンチサラダ パスタスープ	牛乳 菓子	NEG丸ロール、 マカロニ、 フレンチドレッシング	牛乳、ホキ、 ベーコン	キャベツ、白菜、 人参、葉ねぎ、 パセリ粉、生姜	牛乳 オレンジ
13	金	ひじきごはん 筑前煮 みそ汁 グレープフルーツ	牛乳 ポンデケーキ	米、じゃが芋、 片栗粉、上新粉、 油、ごま油	牛乳、 絹ごし豆腐、 鶏肉、油揚げ、 みそ、ベーコン	人参、白菜、 糸こんにゃく、 ささがきごぼう、 れんこん、えのき、 三度豆、干しひじき、 わかめ、グレープフルーツ	牛乳 バナナ
14	土	カレーラーメン 鶏とじゃがいものさっぱり煮 チーズ	牛乳 菓子	ゆで中華めん、 じゃが芋、 カレールウ、油	牛乳、鶏肉、 豚肉、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、 人参、大根、葉ねぎ	牛乳 菓子
16	月	きのこカレー 根菜サラダ グレープフルーツ	牛乳 フライドポテト	米、 フライドポテト、 じゃが芋、カレールウ、 マヨドレ、油、すりごま	牛乳、鶏肉	玉ねぎ、れんこん、 人参、しめじ、 しいたけ、 ささがきごぼう、えのき、 三度豆、グリーンピース、 グレープフルーツ	牛乳 菓子

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	
17	火	けんちんうどん 泉州煮 バナナ	牛乳 焼きケーキ	ゆでうどん、 じゃが芋、 ホットケーキ粉、 油、ごま油	牛乳、豚肉、 絹ごし豆腐、鶏肉	玉ねぎ、 糸こんにゃく、大根、 ささがきごぼう、 人参、葉ねぎ、 いんげん、 バナナ	牛乳 りんご
18	水	中華丼 ナムル グレープフルーツ	牛乳 お麩のシュガーラスク	米、バター、麩、 片栗粉、ごま油、 油、ごま	牛乳、豚肉、 ベーコン	もやし、白菜、 玉ねぎ、人参、 ほうれん草、 干しいたけ、 グレープフルーツ	牛乳 オレンジ
19	木	パン マロニーと肉団子のスープ かぼちゃのサラダ	牛乳 菓子	NEGイエローロール、 マロニー、マヨドレ、 片栗粉、じゃが芋、油	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、ベーコン、 木綿豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ、 白菜、人参、 きゅうり、しいたけ、 グリーンピース、土生姜	牛乳 菓子
20	金	ごはん さわらのおろし煮 土佐和え みそ汁	牛乳 菓子	米、小麦粉、 油、片栗粉	牛乳、さわら、 絹ごし豆腐、 みそ、 油揚げ、糸かつお	キャベツ、白菜、 大根、えのき、 わかめ、バナナ	牛乳 菓子
21	土	わかめうどん 切干大根の炒め煮 チーズ	牛乳 菓子	ゆでうどん	牛乳、豚肉、 チーズ、 高野豆腐、 油揚げ	白菜、人参、 葉ねぎ、 切り干しだいこん、 わかめ、干しいたけ	牛乳 菓子
23	月	 <b>勤労感謝の日</b> 					
24	火	ちらし寿司 五目みそ汁 オレンジ	牛乳 りんごケーキ	米、小麦粉、 バター、油	牛乳、絹ごし豆腐、 みそ、 高野豆腐、刻みのり	大根、コーン缶、 きゅうり、人参、 ささがきごぼう、 えのき、わかめ、 干しいたけ、 オレンジ、りんご	牛乳 菓子
25	水	もやしラーメン ポテトとしめじのソテー バナナ	牛乳 ミルクトースト	ゆで中華めん、 じゃが芋、 食パン、 油、マーガリン、 ごま油	牛乳、豚肉、 ベーコン	もやし、白菜、 しめじ、人参、 葉ねぎ、バナナ	牛乳 オレンジ
26	木	食パン とんかつ キャベツの青じそ和え もやしのスープ	牛乳 菓子	食パン、パン粉、 油、 青じそドレッシング、 小麦粉、 とんかつソース	牛乳、豚肉、 絹ごし豆腐、 ベーコン	キャベツ、もやし、 人参、コーン缶、 クチャップ	牛乳 菓子
27	金	炊き込みごはん 高野豆腐の含め煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 菓子	米	牛乳、木綿豆腐、 豚肉、みそ、 油揚げ、 高野豆腐、鶏肉	玉ねぎ、しめじ、 人参、小松菜、 ささがきごぼう、 えのき、 干しいたけ、 オレンジ	牛乳 りんご
28	土	焼きそば わかめスープ チーズ	牛乳 菓子	焼きそばめん、 油、 ごま油、 焼きそばソース	牛乳、豚肉、 絹ごし豆腐、 チーズ、いか	玉ねぎ、キャベツ、 人参、葉ねぎ、 わかめ	牛乳 菓子
30	月	チキンライス 青菜のスープ りんご	牛乳 菓子	米、油、ごま油	牛乳、鶏肉	玉ねぎ、もやし、 人参、クチャップ、 白菜、小松菜、 しめじ、グリーンピース、 わかめ、りんご	牛乳 菓子

◎食材の都合により、献立等が変更になる場合があります。ご了承ください。  
◎ ( ) の中の果物は0歳児のみに なります。

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	521 kcal	鉄	1.6 mg
	たんぱく質	20.1 g	カルシウム	254 mg
	脂質	19.0 g	ビタミンC	27 mg
	塩分	2.5 g	食物繊維	3.7 g