



11月の予定献立表



2020年度

育咲保育園

日	曜	乳児 午前の おやつ	昼食の献立	午後のおやつ	熱量 〈乳児〉 幼児	主に使う食品
2	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん 豚肉生姜焼き 切干大根の煮物 きゃべつのなめ茸和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 菓子	〈457〉 610	豚肉 たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり わかめ
4	水	牛乳 ビスコ	ごはん さばのみそ煮 根菜きんぴら ほうれん草のおかか和え 白菜といんげんのすまし汁	牛乳 さつまいもスティック	〈514〉 575	さば ごぼう れんこん ほうれんそう にんじん
5	木	麦茶 ヨーグルト	食パン ホワイトシチュー ツナサラダ りんご マカロニスープ	ほうじ茶 鮭おにぎり	〈425〉 621	鶏肉 じゃがいも たまねぎ かぶ にんじん きゃべつ
6	金	牛乳 オレンジ	ごはん 鶏肉ねぎ塩焼 かぼちゃの煮物 もやしの磯和え 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 肉まん	〈525〉 602	鶏肉 ながねぎ かぼちゃ もやし こまつな だいこん
7	土	麦茶 ヨーグルト	和風スパゲティ ほうれん草と人参のスープ	牛乳 おやつパン	〈397〉 528	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ ほうれんそう
9	月	麦茶 ヨーグルト	麦飯 チキンカレー ブロッコリーのごまサラダ 黄桃 きゃべつとコーンのスープ	牛乳 おからホットケーキ	〈475〉 633	鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー
10	火	牛乳 バナナ	バターロール 鶏肉バーベキューソース さつまいものレモン煮 ひじきサラダ かぶのスープ	牛乳 じゃこわかめおにぎり	〈564〉 644	鶏肉 たまねぎ きゅうり にんじん さつまいも かぶ
11	水	麦茶 ヨーグルト	のりつくごはん 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の含め煮 白菜の塩こんぶ和え 小松菜ともやしのみそ汁	牛乳 菓子	〈432〉 585	豚肉 だいこん にんじん はくさい きゅうり こまつな
12	木	牛乳 ウエハース	ごはん 鮭の塩焼 いんげんのごま和え 変わり納豆 けんちん汁	牛乳 のり塩ドーナツ	〈548〉 640	さけ 納豆 いんげん ほうれんそう にんじん
13	金	牛乳 グレープフルーツ	ごはん マーボー豆腐 しらたきと人参の炒め煮 もやしの中華和え ちんげん菜とコーンのスープ	牛乳 ブルーベリージャムサンド	〈458〉 574	豚ひき肉 豆腐 ながねぎ にんじん にら ちんげんさい
14	土	麦茶 ヨーグルト	みそ煮込みうどん りんご	牛乳 おやつパン	〈425〉 564	鶏肉 ながねぎ にんじん しめじ りんご
16	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん 豚肉生姜焼き 切干大根の煮物 きゃべつのなめ茸和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 菓子	〈457〉 610	豚肉 たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり わかめ
17	火	牛乳 オレンジ	ごはん ホイコーロー 厚揚げのカニカマあんかけ ちんげん菜のナムル 春雨スープ	牛乳 チーズクラッカー	〈539〉 658	豚肉 きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン ちんげんさい
18	水	牛乳 ビスコ	ごはん さばのみそ煮 根菜きんぴら ほうれん草のおかか和え 白菜といんげんのすまし汁	牛乳 ミロ蒸しパン	〈528〉 595	さば ごぼう れんこん ほうれんそう にんじん
19	木	麦茶 ヨーグルト	食パン ホワイトシチュー ツナサラダ りんご マカロニスープ	ほうじ茶 おかかこんぶおにぎり	〈418〉 610	鶏肉 じゃがいも たまねぎ かぶ にんじん きゃべつ
20	金	牛乳 バナナ	ごはん 鶏肉ねぎ塩焼 かぼちゃの煮物 もやしの磯和え 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 おふラスク(バター醤油)	〈516〉 587	鶏肉 ながねぎ かぼちゃ もやし こまつな だいこん
21	土	麦茶 ヨーグルト	トマトツナスパゲティ スープ	牛乳 おやつパン	〈392〉 547	ツナ たまねぎ にんじん きゃべつ コーン
24	火	麦茶 ヨーグルト	麦飯 チキンカレー ブロッコリーのごまサラダ 黄桃 きゃべつとコーンのスープ	牛乳 菓子	〈450〉 597	鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー
25	水	牛乳 りんご	ごはん ミンチー うずら卵 トマトと枝豆のサラダ 小松菜と人参のスープ	オレンジジュース スイートポテト	〈534〉 652	豚ひき肉 じゃがいも たまねぎ トマト きゅうり えだまめ
26	木	麦茶 ヨーグルト	ごはん 鶏肉バーベキューソース さつまいものレモン煮 ひじきサラダ かぶのスープ	牛乳 あげぱん(ココア)	〈484〉 680	鶏肉 たまねぎ きゅうり にんじん さつまいも かぶ
27	金	牛乳 ウエハース	ごはん マーボー豆腐 しらたきと人参の炒め煮 もやしの中華和え ちんげん菜とコーンのスープ	牛乳 スノーボールクッキー	〈546〉 636	豚ひき肉 豆腐 ながねぎ にんじん にら ちんげんさい
28	土	麦茶 ヨーグルト	親子うどん バナナ	牛乳 おやつパン	〈422〉 559	たまご 鶏ひき肉 たまねぎ ほうれんそう バナナ
30	月	麦茶 ヨーグルト	のりつくごはん 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の含め煮 白菜の塩こんぶ和え 小松菜と玉ねぎのみそ汁	牛乳 マカロニあべかわ	〈450〉 605	豚肉 だいこん にんじん はくさい きゅうり こまつな



1 はな組の昼食には、軟飯が出ます。

2 行事や材料購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

