

令和2年度11月の献立表

認定こども園たちばな

※印はりす組、ひよこ組は献立カードをご覧ください。

日付	曜日	未満児 10時おやつ	昼 食			3時おやつ	
			主食	副食 献立	材料名	献立	材料名
2	月	卵ポーロ・麦茶	ごはん	鶏のからあげ・和風サラダ・バナナ・すまし汁	米・鶏肉・生姜・にんにく・油・キャベツ・もやし・きゅうり・人参・わかめ・ちくわ・バナナ・豆腐・水菜	さつまいもケーキ・牛乳	ホットケーキミックス・さつまいも・牛乳・バター・卵・牛乳
4	水	バナナ・麦茶	ロールパン	コロッケ・ツナサラダ・トマト・コンソープ	ロールパン・コロッケ・油・ソース・キャベツ・きゅうり・人参・ツナ・マヨネーズ・スキムミルク・トマト・玉ねぎ・コーン・牛乳・シチューミックス	栗ごはんのおにぎり・麦茶	米・栗・醤油・酒・塩・麦茶
5	木	スティックきゅうり・麦茶	ごはん	タラのカレー風味焼き・ひじき煮・りんご・豆腐のスープ	米・タラのカレー風味漬け・ひじき・豚肉・人参・椎茸・ちくわ・油揚げ・りんご・豆腐・玉ねぎ・小松菜	豆乳ドーナツ・牛乳	豆乳ドーナツ・牛乳 ※食パン
6	金	チーズ・麦茶	ごはん	豚肉のマーマレード焼き・かぶときゅうりの昆布あえ・煮卵・味噌汁	米・豚肉・マーマレードジャム・かぶ・きゅうり・人参・塩昆布・うずらの卵・おふ・わかめ	フルーツゼリー・えびせんべい	みかん缶・パイナップル缶・クールゼリーのもと・えびせんべい ※せんべい→Caせんべい
7	土	10時:クラッカー、麦茶	お昼:うどん、中華きゅうり、グレープジュース			3時:りんごゼリー、せんべい、麦茶	
9	月	みかん・麦茶	ごはん	鶏の照り焼き・かみかみサラダ・チーズ・かき玉汁	米・鶏肉・にんにく・生姜・大根・きゅうり・人参・するめいか・いりごま・チーズ・玉ねぎ・水菜・椎茸・なると	桃まんじゅう・牛乳	桃まんじゅう・牛乳 ※ロールパン
10	火	コーンフレーク・牛乳	食パン(ブルーベリー)	ハムカツ・ブロッコリーの炒め物・トマト・白菜のシチュー	食パン・ブルーベリージャム・ハムカツ・油・ソース・ブロッコリー・コーン・ハム・トマト・じゃがいも・玉ねぎ・白菜・ハム・牛乳・シチューミックス	わかめおにぎり・麦茶	米・わかめごはんのもと・麦茶・(梅干し)
11	水	りんご・麦茶	ごはん	鮭の甘味噌焼き・筑前煮・中華きゅうり・もやしのスープ	米・鮭の甘味噌漬け・鶏肉・ごぼう・人参・たけのこ・里芋・高野豆腐・きゅうり・もやし・ニラ	ホットドック・牛乳	ロールパン・ウインナー・ケチャップ・牛乳 ※ケチャップなし
12	木	クラッカー・牛乳	赤飯	エビフライ・春雨サラダ・みかん・すまし汁	米・もち米・ささげ・ごま油・エビフライ・油・ソース・春雨・きゅうり・人参・ハム・みかん・ほうれんそう・花ふ	フルーツヨーグルト・サラダせんべい	りんご・バナナ・みかん缶・パイナップル缶・ヨーグルト・せんべい ※せんべい→ひじきせん
13	金	グレープゼリー・麦茶	カレーライス	🍴 コールスローサラダ 🍴 福神漬け・オレンジジュース	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールウ・キャベツ・きゅうり・コーン・りんご・ハム・マヨネーズ・スキムミルク・福神漬け・オレンジジュース	スイートポテト・牛乳	さつまいも・卵・バター・砂糖・生クリーム・牛乳
14	土	10時:ビスケット、麦茶	お昼:🍴 ミートソーススパゲッティ、ブロッコリーおかかあえ、りんごジュース			3時:バナナ、せんべい、麦茶	
16	月	卵ポーロ・麦茶	ごはん	はんぺんフライ・中華ナムル・みかん・わかめスープ	米・はんぺんフライ・油・ソース・もやし・きゅうり・ほうれんそう・人参・焼豚・みかん・わかめ・長ねぎ	アップルケーキ・牛乳	ホットケーキミックス・りんご・牛乳・バター・砂糖・卵・牛乳
17	火	ふかしいも・麦茶	クロワッサン	鶏肉のトマトソースがけ・マカロニサラダ・チーズ・クラムチャウダー	クロワッサン・鶏肉・玉ねぎ・ケチャップ・マカロニ・きゅうり・人参・ハム・マヨネーズ・スキムミルク・チーズ・じゃがいも・玉ねぎ・コーン・あさり・牛乳・シチューミックス	いなり寿司・麦茶	米・味付け油揚げ・麦茶
18	水	せんべい・麦茶	ごはん	ホキの幽庵焼き・切り昆布煮・りんご・豚汁	米・ホキの幽庵漬け・きざみ昆布・人参・椎茸・さつま揚げ・りんご・豚肉・大根・ごぼう・長ねぎ・じゃがいも・油揚げ	付け合わせパン・牛乳	食パン・チョコソース・牛乳 ※チョコなし
19	木	チーズ・麦茶	けんちんうどん	若鶏の醤油香り揚げ・みかん・野菜ジュース	うどん・鶏肉・豆腐・人参・里芋・ごぼう・大根・油揚げ・若鶏の醤油香り揚げ・みかん・野菜ジュース	ケーキ・牛乳	ケーキ・牛乳 ※グレープゼリー、野菜ハイハイせんべい、麦茶
20	金	りんご・麦茶	ごはん	豚肉の生姜焼き・キャベツの昆布あえ・トマト・すまし汁	米・豚肉・生姜・キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布・トマト・はんぺん・小松菜	肉まん・牛乳	肉まん・牛乳
21	土	10時:クラッカー、麦茶	お昼:ラーメン、スティックきゅうり、野菜ジュース			3時:オレンジゼリー、せんべい、麦茶	
24	火	スティックきゅうり・麦茶	ごはん	🍴 マーボー豆腐 🍴 ブロッコリーのおかかあえ 🍴 みかん・ほうれんそうスープ	米・豚肉・豆腐・エビ・長ねぎ・ニラ・にんにく・生姜・ブロッコリー・おかか・みかん・ほうれんそう・ハム	かりんとうドーナツ・牛乳	かりんとうドーナツ・牛乳 ※クロワッサン
25	水	バナナ・麦茶	ごはん	ホッケの塩だれ焼き・厚揚げの煮物・スティックきゅうり・けんちん汁	米・ホッケの塩だれ・厚揚げ・玉ねぎ・人参・なると・きゅうり・浅漬けのもと・豆腐・鶏肉・里芋・ごぼう・油揚げ・大根	アメリカンドック・牛乳	アメリカンドック・ケチャップ・牛乳 ※ケチャップなし
26	木	ビスケット・麦茶	ごはん	鶏のからあげ・和風パスタサラダ・バナナ・白菜のスープ	米・鶏肉・生姜・にんにく・油・パスタ・きゅうり・人参・ハム・バナナ・白菜・ハム	クリームパン・牛乳	クリームパン・牛乳 ※食パン
27	金	ヨーグルト・麦茶	ハヤシライス	🍴 ツナのあえもの 🍴 りんごジュース	米・牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム・ハヤシルウ・キャベツ・もやし・人参・ツナ・りんごジュース	焼いも・麦茶	さつまいも・麦茶
28	土	10時:ビスケット、麦茶	お昼:焼きそば、ほうれんそうの磯あえ、グレープジュース			3時:みかん、せんべい、麦茶	
30	月	ふかしいも・麦茶	ごはん	ミートローフ・大根サラダ・りんご・味噌汁	米・豚肉・鶏肉・玉ねぎ・ミックスベジタブル・チーズ・卵・パン粉・ケチャップ・大根・きゅうり・人参・コーン・ツナ・マヨネーズ・スキムミルク・りんご・豆腐・なめこ	コーンフレーククッキー・牛乳	ホットケーキミックス・バター・砂糖・牛乳・コーンフレーク・牛乳

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。



11月平均栄養価

3歳未満児

エネルギー 553kcal
カルシウム 205mg

たんぱく質 18.2g 脂質 18.3g
食塩 2.1g

3歳以上児

エネルギー 576kcal
カルシウム 213mg

たんぱく質 19.0g 脂質 19.1g
食塩 2.2g