



11月の給食献立表



令和2年10月30日

北平田保育園

	日	曜日	行事	こんだて名	材料とその働き			0・1・2歳児 午前おやつ	午後おやつ	エネルギー (以上児)
					熱と力になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)			
	2	月		鶏肉のチーズピカタ マカロニサラダ みそ汁・りんご	油・薄力粉 マカロニ マヨネーズ	鶏もも肉・卵 チーズ 味噌・煮干し	きゅうり・人参・コーン 小松菜・もやし りんご	みかん	ラクトフェリンヨーグルト (フルーツソース)	E342 F14.8 P16.7食塩1.6
	4	水		おでん 野菜の生姜醤油和え 味付けのり・みかん	砂糖・じゃが芋	うずら卵・厚揚げ ちくわ・さつま揚げ のり・昆布・煮干し	大根・こんにやく・人参 キャベツ・きゅうり・生姜 みかん	バナナ	★ハリハリおにぎり 麦茶	E311 F8.2 P18.1食塩2.0
	5	木		豚肉のみそ炒め お浸し すまし汁・バナナ	片栗粉・砂糖 油・炒りごま	豚もも肉・味噌 なると・わかめ 豆腐・かつお節・昆布	玉葱・パプリカ・もやし 小松菜・人参 バナナ	ヨーグルト	★ココア寒天	E408 F20.2 P19.9食塩2.1
	6	金	にこにこ広場 焼き芋	はえぬき新米おにぎり きんぴらごぼう・みそけんちん汁 野菜スティック・みかん	ごはん・ごま油 砂糖・炒りごま マヨネーズ	鮭・豆腐 さば節・味噌 さつま揚げ	大根・人参・椎茸・葱 ごぼう・しらたき・きゅうり みかん	焼き芋 麦茶	源氏パイ 牛乳	
	7	土	かもしか (歩行訓練) わんわん広場	オレンジジュース お菓子						
	9	月		ごはん・八宝菜 シュウマイ すまし汁・ゼリー	ごはん・砂糖・焼麩 片栗粉・ゼリー シュウマイの皮	豚もも肉・なると うずら卵・エビ・豆腐 さば節・昆布	人参・チンゲン菜・白菜 孟宗・椎茸・生姜・玉葱 葱	りんご	ラクトフェリンヨーグルト (フルーツソース)	E409 F16.0 P19.8食塩2.4
	10	火	避難訓練	五目卵焼き ナムル・ふりかけ みそ汁・チーズ納豆・りんご	油・砂糖 ごま・ごま油	卵・鶏むね挽肉 味噌・煮干し チーズ・納豆	人参・椎茸・葱・もやし 南瓜・玉葱 りんご	マンナビスケット	★むきそば風	E359 F10.8 P17.2食塩2.9
	11	水	歯科検診	筑前煮 菊花和え かきたま汁・柿	砂糖・片栗粉	鶏もも肉・さば節 卵・煮干し	大根・こんにやく・人参・蓮根 孟宗・ごぼう・椎茸・菊 もやし・ほうれん草・柿	バナナ	★五平餅 麦茶	E341 F13.3 P17.8食塩1.6
	12	木	サッカー	鱈のフリッター 茹で野菜のヨーグルトサラダ みそ汁・バナナ	薄力粉 マヨネーズ じゃが芋	鱈・ヨーグルト 味噌・煮干し	ブロッコリー・トマト しめじ・大根 バナナ	南瓜の甘煮	★りんごクロワッサン 牛乳	E358 F14.5 P13.7食塩1.8
	13	金		とろとろマカロニグラタン コールスロー・ふりかけ わかめスープ・みかん	マカロニ・パン粉 薄力粉・バター	鶏もも肉・エビ 牛乳・チーズ わかめ・鶏ガラ	玉葱・ブロッコリー・キャベツ きゅうり・人参・コーン みかん	りんごジュース	星たべよ ☆りんごジュース	E354 F15.9 P15.7食塩1.5
	14	土		肉汁 牛乳 バナナ	じゃが芋	豚肩肉 味噌・煮干し	人参・ごぼう・しめじ つきこん・葱 バナナ		お菓子 ジュース	E367 F16.5 P17.3食塩1.5
	16	月		肉じゃが(汁多め) 野菜の和え物 ラ・フランス	じゃが芋・砂糖 炒りごま	豚もも肉・昆布 かまぼこ	玉葱・人参・しらたき・しめじ キャベツ・ほうれん草 ラ・フランス	みかん	ラクトフェリンヨーグルト (フルーツソース)	E335 F13.6 P15.3食塩1.4
	17	火		根菜バーグ ブロッコリーサラダ みそ汁・りんご	パン粉・砂糖 焼麩・すりごま	豚挽肉 味噌・煮干し	玉葱・蓮根・人参・ごぼう ブロッコリー・コーン・大根 キャベツ・りんご	バナナ	★チヂミ 牛乳	E417 F17.5 P18.6食塩2.1
	18	水		煮魚 菊花和え 芋煮汁・柿	里芋	鮭・豚もも肉 厚揚げ 味噌・煮干し	菊・もやし・小松菜・人参 つきこん・葱・しめじ ごぼう・柿	さつま芋の甘煮	★ホットケーキ 牛乳	E345 F8.8 P22.2食塩2.1
	19	木		鶏肉の唐揚げ・ゆかり さつま芋と柿のサラダ 押し麦スープ・みかん	片栗粉・油 マヨネーズ・押し麦 さつま芋・バター	鶏もも肉・ハム ウインナー 鶏ガラ	生姜・きゅうり・玉葱 人参・キャベツ・しそ みかん	りんご	★もちもちパン 牛乳	E422 F18.8 P16.4食塩2.3
	20	金	誕生会 納付書	ミートスパゲッティ かぶのスープ ゼリーアラモード	スパゲッティ 油・ゼリー	豚挽肉・チーズ 鶏もも肉・鶏ガラ	玉葱・人参・マッシュルーム にんにく・かぶ・ほうれん草 トマト・椎茸・コーン	スポロン	★ケーキ 麦茶	E591 F21.0 P18.6食塩2.3
	21	土		ポークカレー 牛乳 バナナ	じゃが芋・油	豚もも肉・牛乳	玉葱・人参・バナナ		お菓子 牛乳	E344 F14.5 P14.8食塩1.5
	24	火		ごはん・親子煮 春雨の和風サラダ みそ汁・柿	ごはん・砂糖 春雨・ごま油	鶏もも肉・卵 かまぼこ・厚揚げ 昆布・煮干し	玉葱・人参・椎茸・もやし きゅうり・コーン・チンゲン菜 柿	星たべよ	ラクトフェリンヨーグルト (フルーツソース)	E453 F19.9 P22.1食塩2.6
	25	水	バス代振替日	里芋コロッケ・トマト 野菜の生姜醤油和え みそ汁・バナナ	里芋・油 じゃが芋・薄力粉 パン粉	豚挽肉・卵 味噌・煮干し	玉葱・人参・キャベツ 生姜・小松菜・トマト バナナ	みかん	★ホッケの焼きおにぎり 麦茶	E366 F13.3 P14.6食塩2.1
	26	木		豆腐の鶏団子 お浸し・のり佃煮 かきたま汁・みかん	片栗粉・油	豆腐・鶏挽肉 卵・わかめ 煮干し・のり	葱・生姜・チンゲン菜 キャベツ・人参・えのき 玉葱・みかん	粉ふき芋	★チーズサブレ 牛乳	E379 F17.0 P18.2食塩2.5
	27	金		さつま芋カレー かぶサラダ 牛乳・柿	さつま芋・油 砂糖	豚もも肉・牛乳 ハム	玉葱・人参・しめじ・りんご かぶ・きゅうり・コーン 柿	ぶどうジュース	ばかうけ ☆ぶどうジュース	E500 F22.1 P17.4食塩2.3
	28	土		クリームシチュー ふりかけ 野菜ジュース・バナナ	じゃが芋・油	鶏もも肉・牛乳	玉葱・人参・野菜ジュース バナナ		お菓子 牛乳	E285 F9.8 P12.0食塩1.7
	30	月		焼き魚 炒り豆腐 みそ汁・りんご	油・砂糖	鮭・豆腐・鶏挽肉 ひじき 味噌・煮干し	玉葱・人参・ほうれん草 りんご	バナナ	ラクトフェリンヨーグルト (フルーツソース)	E388 F16.9 P16.0食塩2.0



完全給食の日

※発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。

☆未満児牛乳

★手作りおやつの日



庄内浜魚デー

(今月は午後おやつです)



お魚の日



今月のメニューを考えてくれたのは

はるむくん、かずまくん、りっかさん、ゆうりくん、えみさんです。



秋のうめものメニュー

旬の食材: 庄内米の日は6日です(*^-^*)



