



11月給食献立表



令和 2年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	昼食+おやつ ①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児 (1~2歳児)		
									主食	午前おやつ 午後おやつ	
月	2 16 30	れんこんカレー チーズ マカロニサラダ	① 471kcal ② 23.1g ③ 19.4g ④ 2.7g	油 ジャガイモ マカロニ マヨネーズ 三温糖	豚肉 チーズ ツナ缶	れんこん 玉葱 人参 しめじ グリーンピース きゅうり コーン缶	カレールウ 塩 こしょう	麦茶 ★マシュマロ パン (クッキング)	ごはん	牛乳 クラッカー 麦茶 ★マシュ マロパン	
火	17	豚のねぎ塩炒め かぼちゃサラダ わかめの味噌汁	① 507kcal ② 17.7g ③ 19.5g ④ 6.8g	油 三温糖 マヨネーズ	豚肉 ロースハム わかめ 味噌	ねぎ にんにく 生姜 玉葱 人参 かぼちゃ きゅうり	塩 こしょう 鶏ガラ	麦茶 ★五平餅	焼きうどん	牛乳 ウエハース 麦茶 ★五平餅	
水	4 18	かじきのオーロラソース和え ブロッコリーサラダ トマ玉スープ	① 412kcal ② 16.3g ③ 15.2g ④ 2.2g	油 マヨネーズ 片栗粉 三温糖	かじきまぐろ 高野豆腐 ロースハム 卵	ブロッコリー 人参 トマト 玉葱	ケチャップ 塩 酢 コンソメ	スキムミルク ミニゼリー クッキー	ジャムパン	牛乳 せんべい 麦茶 クッキー ミニゼリー	
木	5 19	回鍋肉 春雨サラダ ワンタンスープ	① 454kcal ② 19.7g ③ 18.8g ④ 1.4g	油 ごま油 春雨 ワンタン	豚肉 味噌	キャベツ 玉葱 人参 生姜 きゅうり コーン缶 ねぎ しいたけ	オイスター ソース 酢 しょうゆ 中華味	麦茶 ヨーグルト パイ	ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 パイ ヨーグルト	
金	6 20	親子煮 しらす納豆 はんぺんの澄まし汁	① 264kcal ② 12.2g ③ 3.9g ④ 3.3g	油 三温糖	鶏肉 かにかま 卵 しらす ひきわり納豆 はんぺん	しいたけ 玉葱 小松菜 人参 ねぎ ほうれん草	しょうゆ	スキムミルク ★麩のラスク	わかめご飯	牛乳 ビスケット 麦茶 ★麩のラスク	
土	7 21	鮭のフライ 野菜サラダ スープ	 <p>～お誕生日会メニュー (9日)～ ♪ピピンバ ♪鶏の磯部天ぶら ♪トマトの塩昆布和え ♪中華スープ ～おやつ～ ♪麦茶 ★りんごケーキ</p>								牛乳 クッキー 麦茶 果物 せんべい
 <h2>★11月下旬に大根掘りをする予定です★</h2>  											
火	10 24	ほっけのごま焼き ビーフンの炒め物 なめこの味噌汁	① 268kcal ② 12.0g ③ 5.2g ④ 2.6g	油 ごま 三温糖 ごま油 ビーフン	ほっけ ベーコン 味噌 絹ごし豆腐	キャベツ 玉葱 人参 なめこ ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラ	麦茶 ★お好み焼き	卵うどん	牛乳 ビスケット 麦茶 ★お好み焼き	
水	11 25	パンネのミートソース クルトンサラダ ポトフ風スープ	① 457kcal ② 25.5g ③ 12.2g ④ 8.2g	油 パンネ 三温糖 クルトン じゃが芋	豚肉 鶏肉 ウインナー	玉葱 人参 トマト レタス きゅうり コーン缶 キャベツ	塩 こしょう コンソメ 酢	スキムミルク バナナ せんべい	ロールパン	牛乳 卵ボーロ 麦茶 バナナ せんべい	
木	12 26	はんぺんフライ ほうれん草のごま和え 大根の味噌汁	① 226kcal ② 6.1g ③ 8.7g ④ 1.6g	油 小麦粉 パン粉 すりごま	はんぺん 卵 味噌 油揚げ	ほうれん草 人参 ねぎ 小松菜 大根	塩 こしょう ソース しょうゆ	麦茶 ★オレンジ ゼリー	しらすご飯	牛乳 クッキー 麦茶 ★オレンジゼリー	
金	13 27	かぼちゃのシチュー ゆでウインナー しらすサラダ	① 358kcal ② 18.0g ③ 14.7g ④ 1.7g	油 じゃが芋 三温糖	ウインナー しらす	かぼちゃ 玉葱 人参 しめじ グリーンピース	塩 こしょう シチュールウ 酢 しょうゆ	ココアミルク りんご クラッカー	ごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 りんご クラッカー	
土	2 16 30	ハンバーグ 野菜サラダ スープ	<p>今月のクッキングは「マシュマロパン」を作ります♪ ※以上児さんは三角巾、エプロン、マスクを忘れずに持たせてください 梅組 (2日) A組 (16日) B組 (30日)</p>								牛乳 ビスケット 麦茶 ゼリー クッキー

☆11月使用の旬の食材…ブロッコリー、さつまいも、きのこ、大根、かぼちゃ

体の免疫力を高めるためにも栄養価が高く美味しい旬の食材を食べましょう！

※食材などの関係で献立を変更する場合があります。ご了承ください。



★…手作りおやつ