



11月予定献立一覧表



致遠保育園

2020年

日	曜日	主食	献立名	使用する主な食材			摂取エネルギー (kcal)	おやつ		
								3歳未満児	3歳以上児	
2	月	ごはん	いかメンチ・ベジタ納豆 みそ汁・ラフランスゼリー (ごはん)	いか たまご オクラ	きゃべつ トマト さつまいも	たまねぎ ブロッコリー 万能ねぎ	にんじん 納豆 調整豆乳	583 (733)	バターサブレ バターサブレ サッポロポテト・ベジタフル 牛乳	バターサブレ バターサブレ サッポロポテト・ベジタフル コーヒー牛乳
4	水	ごはん	ほっけの西京焼き・シルバーサラダ 清し汁・パイ (ごはん)	骨取りほっけ きゅうり スペシャルバナナ	かぼちゃ 卵豆腐 牛乳	はるさめ みずな こめ	ローズハム パイ	461 (569)	スペシャルバナナ 牛乳	スペシャルバナナ 牛乳
5	木	ごはん	たまごロール・豆腐サラダ コンソメスープ・りんごゼリー (ごはん)	たまごロール きゅうり マッシュルーム	レタス スイートコーン りんごゼリー	絹ごし豆腐 きゃべつ キャラメルコーン	トマト たまねぎ おととと	430 (538)	キャラメルコーン おととと 牛乳	キャラメルコーン おととと 牛乳
6	金	ごはん	野菜の肉巻き・海鮮つくねの煮物 そつめん汁・みかん缶 (鮭わかめごはん)	野菜の肉巻き にんじん ねぎ	レタス 絹さや みかん缶	海鮮ボール そつめん ホットケーキ粉	だいこん まめふ プレーンヨーグルト	371 (565)	★いちごのスコーン 牛乳	★いちごのスコーン ヤクルト
7	土	パン	コーンシチュー・ベーコンサラダ 野菜と果物のゼリー・お茶 (パン)	鶏肉 コーンクリーム きゃべつ	じゃがいも グリーンピース 豚ベーコン	たまねぎ 牛乳 黄ピーマン	にんじん シチューベース 野菜と果物のゼリー	416 (600)	雪の宿 とんがりコーン 乳酸菌飲料	雪の宿 とんがりコーン 乳酸菌飲料
9	月	ごはん	肉豆腐・なめたけ和え かつおフレック・みそ汁・オレンジ (ごはん)	木綿豆腐 にんじん ちくわ	豚肉 絹さや なめたけ	しらたき チンゲン菜 かつおフレック	たまねぎ はくさい たまご	366 (516)	マロンブラン 牛乳	マロンブラン コーヒー牛乳
10	火	ごはん	ツナサラダコロケ・チキンサラダ あみ佃煮・みそ汁・豆乳プリン (ごはん)	ツナサラダコロケ 黄ピーマン 豆乳プリン	トマト あみ佃煮 ヤングドーナツ	鶏ささみ だいこん 飲むヨーグルト	ブロッコリー 油揚げ 牛乳	546 (736)	ヤングドーナツ 牛乳	ヤングドーナツ 飲むヨーグルト
11	水	ごはん	三色丼・つけもの 清し汁・キャンディチーズ・バナナ (ごはん)	鶏ひき肉 はんぺん バナナ	たまご わかめ ポッキー	ほうれん草 みずな サラダブリッツ	べつたら漬 キャンディチーズ コーンポタージュ	537 (613)	サラダブリッツ コーンポタージュ 牛乳	ポッキー コーンポタージュ 牛乳
12	木	ごはん	グラタン・もやしサラダ かき玉スープ・プレーンヨーグルト (ごはん)	グラタン たまご 食パン	もやし たまねぎ ホイップクリーム	かにかまぼこ わかめ キウイフルーツ	スイートコーン プレーンヨーグルト 黄桃缶	589 (662)	★フルーツサンド 牛乳	★フルーツサンド 牛乳
13	金	ごはん	鮭のきのこソースかけ・マヨネーズ和え みそ汁・洋梨缶 (ごはん)	骨なし秋鮭 糸みつば 生揚げ	たまねぎ きゃべつ 万能ねぎ	えのきだけ ローズハム 洋梨缶	しめじ きゅうり 原宿ドック	367 (559)	原宿ドック 牛乳	原宿ドック ヤクルト
14	土	／	まぜそば・中華スープ ぶどうゼリー	蒸中華めん もうそう 干しいたけ	豚ひき肉 にら ぶどうゼリー	たまねぎ こまつな 味しらべ	にんじん なると ビスコ	499 (549)	味しらべ ビスコ 乳酸菌飲料	味しらべ ビスコ 乳酸菌飲料
16	月	ごはん	麻婆豆腐・かに風味サラダ やさしいスープ・パイ (ごはん)	絹ごし豆腐 ねぎ わかめ	豚ひき肉 もやし はくさい	たまねぎ かにかまぼこ しめじ	にんじん きゅうり さつまいも	354 (504)	★ふかしいも 牛乳	★ふかしいも コーヒー牛乳
17	火	ごはん	さばの甘辛煮・パンブキンサラダ つけもの・みそ汁・みかん缶 (ごはん)	骨無さば たまねぎ 絹ごし豆腐	いんげん 魚肉ソーセージ なめこ	にんじん むき枝豆 みかん缶	かぼちゃ きゅうり漬 カステラドーナツ	442 (632)	カステラドーナツ 牛乳	カステラドーナツ 飲むヨーグルト
18	水	ごはん	春雨の中華ソテー・チーズ納豆 みそ汁・バナナ (ごはん)	はるさめ 黒きくらげ きざみのり	豚肉 納豆 じゃがいも	チンゲン菜 サラダチーズ わかめ	にんじん しらす干し ねぎ	460 (568)	揚一番 ミニゼリー 牛乳	揚一番 ミニゼリー 牛乳
19	木	／	オムライス・照り焼きハンバーグ オニオンスープ・プリン	オムライス きゅうり えのきだけ	ハンバーグ スイートコーン 豚ベーコン	星ポテ プチトマト パセリパウダー	きゃべつ たまねぎ ブッチンプリン	729 (779)	ケーキ りんごジュース	ケーキ りんごジュース
20	金	ごはん	ツナときのこの卵とじ・ごまごま みそ汁・ピーチヨーグルト (ごはん)	たまご にんじん 白すりごま	シーチキン 糸みつば もやし	たまねぎ こまつな 油揚げ	しめじ スライスかまぼこ 白桃缶	373 (522)	北の卵サブレ 牛乳	チョコチップクッキー ヤクルト
21	土	／	野菜たっぷりタンメン・錦糸五目しゅうまい アセロラゼリー	中華めん たまねぎ なると	うずら卵 にんじん 錦糸五目しゅうまい	豚肉 干しいたけ プチトマト	きゃべつ ねぎ アセロラゼリー	452 (452)	カルシウムせんべい マンナウエファ 乳酸菌飲料	カルシウムせんべい マンナウエファ 乳酸菌飲料
24	火	ごはん	豆腐のふわふわ蒸し・塩昆布和え みそ汁・オレンジ (青菜ごはん)	豆腐のふわふわ むき枝豆 ちくわ	万能ねぎ ちくわ オレシ	プチトマト 塩こんぶ だいこん	はくさい だいこん 飲むヨーグルト	336 (528)	マロン&マロン 牛乳	マロン&マロン 飲むヨーグルト
25	水	ごはん	ビーフカレー・シャキシャキサラダ フルーツポンチ・お茶 (ごはん)	牛肉 グリーンピース もやし	じゃがいも 牛乳 ローズハム	たまねぎ カレールウ きゅうり	にんじん 福神漬 黄ピーマン	562 (670)	さっぱり塩味 とうもろこ 牛乳	さっぱり塩味 とうもろこ 牛乳
26	木	ごはん	赤魚の照り焼き・金平ごぼう のり佃煮・あいしょう汁・りんご (ごはん)	骨取り赤魚 にんじん さつまいも	ブリーツレタス さつま揚げ たまねぎ	ごぼう 白いりごま 豚ベーコン	しらたき のり佃煮 はるさめ	345 (537)	★手作りおやつ ぶどうジュース	★手作りおやつ ぶどうジュース
27	金	ごはん	ささみのクリスピーチキン・ブロッコリーサラダ わかめスープ・パイ (ごはん)	鶏ささみ スイートコーン もうそう	たまご かにかまぼこ 万能ねぎ	トマト スイートコーン パイ	ブロッコリー わかめ ホットケーキ粉	499 (691)	★マドレーヌ 牛乳	★マドレーヌ ヤクルト
28	土	／	和風きのこスパゲッティ・かき玉汁 マンゴープリン	スパゲティ 干しいたけ ほうれん草	たまねぎ ポークウィンナー にんじん	しめじ きざみのり マンゴープリン	えのきだけ たまご バナナロアンヌ	434 (484)	バナナロアンヌ 乳酸菌飲料	バナナロアンヌ 乳酸菌飲料
30	月	ごはん	あぶり焼きチキン・レタスサラダ 清し汁・ミニゼリー (ごはん)	あぶり焼きチキン ローズハム ねぎ	トマト 黄ピーマン ミニゼリー	レタス 絹ごし豆腐 干しいたけ	ブリーツレタス 干しいたけ アンパンマン幼児ビスケット	398 (513)	アンパンマン幼児ビスケット サラダうす焼き 牛乳	ブランチュール サラダうす焼き コーヒー牛乳

給食の研修などにより、献立が変更になることもあります。

19日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。

★マークがついているおやつは手作りです。

3歳未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。

() は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。

作成 (株) 栄 研 / 栄養管理課

七五三(11/15)

七五三は7歳、5歳、3歳の子どもの成長を祝う日本の行事です。旧暦の11月は収穫を終えてその実りを神に感謝する月であり、その月の満月の日である15日に、氏神への収穫の感謝を兼ねて子供の成長を感謝し、加護を祈るようになったそうです。

