

# 令和2年11月 献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	行事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 日							
2 月	白菜シチュー 竹輪と凍み豆腐の煮物 牛乳 みかん	ヨーグルト ウエハース	鶏もも 牛乳 焼き竹輪 凍り豆腐	じゃがいも オリーブ油 上新粉 車糖 ウエハース	たまねぎ にんじん はくさい コーン缶 みかん	エネルギー: 372kcal タンパク: 17g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 1g
3 火							文化の日
4 水	たらのおろし煮 青菜のごま和え 牛乳 バナナ	牛乳 スラッピージョ(★)	まだら 牛乳 ぶたひき	車糖 ごま コッペパン 油	だいこん こまつな もやし コーン缶 パナナ たまねぎ 青ピーマン トマト缶	エネルギー: 388kcal タンパク: 21.5g 脂質: 12.3g	食塩相当量: 1.4g
5 木	親子煮 白菜の塩昆布和え 牛乳 りんご	牛乳 さつま芋ステーキ(★)	鶏もも なたと 鶏卵 牛乳	車糖 さつまいも	たまねぎ にんじん 乾しいたけ はくさい きゅうり 塩昆布 りんご	エネルギー: 368kcal タンパク: 15.5g 脂質: 13.5g	食塩相当量: 0.8g
6 金	和風スパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 みかん	野菜生活 雪の宿せんべい	ベーコン ぶたレバー 牛乳	スパゲティ オリーブ油 でん粉 油 車糖 米菓	たまねぎ にんじん ぶなしめじ 焼きのり みかん	エネルギー: 369kcal タンパク: 16.4g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 0.9g
7 土	ソフトフランス(ミルクリッチ) ころころスープ 牛乳 グレープフルーツ	ゼリー 星たべよ	ベーコン 牛乳	コッペパン じゃがいも 油 米菓	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく グレープフルーツ	エネルギー: 474kcal タンパク: 13g 脂質: 11.6g	食塩相当量: 1.4g
8 日							
9 月	鶏肉のさっぱり煮 春雨ソテー 栄養すいとん汁 みかん	飲むヨーグルト(★) ビスケット	鶏もも 絹ごし豆腐 ぶたかた 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳	車糖 はるさめ 油 上新粉 乳酸菌飲料 ビスケット	にんじん たまねぎ ごぼう チンゲンサイ だいこん 根深ねぎ こまつな みかん	エネルギー: 423kcal タンパク: 17.9g 脂質: 19g	食塩相当量: 0.9g
10 火	焼肉 ビーフソテー 牛乳 りんご	スポロン Caせんべい	ぶたロース ベーコン 牛乳	ごま ビーフ 油 米菓	にんじん キャベツ もやし りんご	エネルギー: 368kcal タンパク: 15g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 0.7g
11 水	カレイの煮つけ かぼちゃサラダ 牛乳 バナナ	牛乳 カレーパン(★)	まがれい プロセスチーズ 牛乳 ぶたひき ナチュラルチーズ	車糖 マヨネーズ ロールパン オリーブ油	しょうが かぼちゃ にんじん きゅうり コーン缶 パナナ たまねぎ	エネルギー: 479kcal タンパク: 24g 脂質: 22.1g	食塩相当量: 1.6g
12 木	酢豚 半月卵 牛乳 オレンジ	牛乳 ゴマクラッカー	ぶたかたロース 鶏卵 牛乳	じゃがいも 車糖 油 でん粉 クラッカー ごま	しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン 乾しいたけ パレンシアオレンジ	エネルギー: 401kcal タンパク: 17.5g 脂質: 18.4g	食塩相当量: 1.1g
13 金	鮭おにぎり キャベツサラダ 豚汁 みかん チーズ	プリンアラモード(★)	べにざけ ぶたかた みそ プロセスチーズ ホイップクリーム	水稲穀粒 さといも こんにゃく	キャベツ にんじん コーン缶 だいこん ごぼう 根深ねぎ みかん パナナ	エネルギー: 502kcal タンパク: 20.9g 脂質: 16.6g	食塩相当量: 1.1g 誕生会
14 土	コッペパン(甘バター) ボルシチ 牛乳 グレープフルーツ	牛乳 バナナ	ぶたかた 牛乳	コッペパン じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト缶 グレープフルーツ パナナ	エネルギー: 499kcal タンパク: 20.3g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 1.7g
15 日							



# 令和2年11月 献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	食塩相当量	行事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
16 月	ハッシュドポーク 小女子の甘煮 牛乳 りんご	フルーツヨーグルト(★) いも花子	ぶたかたロース いかなご 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも、油 車糖 グラニュー糖 さつまいも 油	にんじん たまねぎ ぶなしめ じ グリンピース りんご バナナ みかん缶 もも缶	エネルギー：404kcal タンパク：13.6g 脂質：16.2g	食塩相当量：1.5g	
17 火	蒸し団子 温野菜 牛乳 みかん	ジョア サラダせんべい	ぶたひき 牛乳	水稲穀粒 ごま油 でん粉 米菓	たまねぎ 乾しいたけ キャベツ にんじん ブロッコリー みかん	エネルギー：431kcal タンパク：20.3g 脂質：11.5g	食塩相当量：0.6g	
18 水	かつおの竜田揚げ 土佐和え 牛乳 オレンジ	牛乳 セサミンパン(★)	かつお かつお節 牛乳	でん粉 油 食パン 有塩バター ごま	しょうが ほうれんそう にんじん コーン缶 パレンシアオレンジ	エネルギー：448kcal タンパク：24g 脂質：17.2g	食塩相当量：1.5g	
19 木	ひじきの寄せ煮 さつま芋のキッシュ 牛乳 バナナ	牛乳 ビスコ	焼き竹輪 ぶたかた だいず 缶 ベーコン 鶏卵 クリーム プロセスチーズ 牛乳	こんにゃく 車糖 油 さつまいも ビスケット	ひじき にんじん ごぼう ぶなしめじ たまねぎ バナナ	エネルギー：444kcal タンパク：17.8g 脂質：23.4g	食塩相当量：1.1g	
20 金	焼きそば ウィナー コンソメスープ スイーティー	プリン 醤油せんべい	ソーセージ 鶏もも	蒸し中華めん 油 じゃがいも 米菓	もやし たまねぎ にんじん キャベツ あおさ コーン缶 スイーティー	エネルギー：388kcal タンパク：13g 脂質：18.5g	食塩相当量：2g	
21 土	きなこ餅 納豆餅 つゆ餅 あんこ餅 べったら漬け みかん	オレンジジュース まがりせんべい	きな粉 納豆 油揚げ あずき	車糖 水稲穀粒 ざらめ糖 米菓	だいこん にんじん べったら漬 みかん	エネルギー：1023kcal タンパク：32.8g 脂質：12.4g	食塩相当量：1.4g	餅つき
22 日								
23 月								勤労感謝の 日
24 火	鶏のから揚げ 青菜和え 牛乳 みかん	野菜生活 ゆかりおにぎり(★)	鶏もも 牛乳	薄力粉 でん粉 油 水稲穀粒	にんにく しょうが こまつな にんじん もやし みかん 乾燥わかめ	エネルギー：440kcal タンパク：16.4g 脂質：15.8g	食塩相当量：0.8g	
25 水	焼き魚 和風ポテトサラダ 牛乳 りんご	牛乳 ラスク(★)	べにざけ 焼き竹輪 プロセスチーズ 牛乳	じゃがいも マヨネーズ 食パン ざらめ糖 オリーブ油	きゅうり にんじん コーン缶 塩昆布 りんご	エネルギー：484kcal タンパク：22.2g 脂質：22.9g	食塩相当量：1.2g	
26 木	里芋と切り干し大根のうま煮 スパニッシュオムレツ 牛乳 スイーティー	ジョア サラダせんべい	ぶたかた 油揚げ 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳	さといも 車糖 じゃがいも 油 米菓	切干しいたけ にんじん たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン スイーティー	エネルギー：383kcal タンパク：19.2g 脂質：12.5g	食塩相当量：0.8g	
27 金	鶏南蛮 揚げ出し豆腐 牛乳 グレープフルーツ	牛乳 ビスケット	かつお節 鶏もも 凍り豆腐 牛乳	干しうどん でん粉 車糖 油 ビスケット	にんじん 乾しいたけ たまねぎ 根深ねぎ グレープフルーツ	エネルギー：416kcal タンパク：18.1g 脂質：19.5g	食塩相当量：1.5g	
28 土	クロワッサンサンド 野菜たっぷりスープ 牛乳 みかん	牛乳 バナナ	鶏卵 牛乳	クロワッサン マヨネーズ ジャム	たまねぎ にんじん こまつな ぶなしめじ はくさい みかん バナナ	エネルギー：609kcal タンパク：16.3g 脂質：30.3g	食塩相当量：1.2g	
29 日								
30 月	ポークチャップ 白菜レモンドレッシング けんちん汁 バナナ	ヨーグルト ウエハース	ぶたかたロース 油揚げ みそ	オリーブ油 車糖 さといも こんにゃく ウエハース	はくさい にんじん こまつな レモン果汁 だいこん ごぼう 根深ねぎ バナナ	エネルギー：397kcal タンパク：15.8g 脂質：15.1g	食塩相当量：1.5g	

※(★)は手作りおやつです。また、材料の都合により、献立を変更する場合があります。







# 令和2年11月 献立表

3歳未満児

門田報徳保育園

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	食塩相当量	行事
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
16 月	オレンジジュース せんべい	ハッシュドポーク 小女子の甘煮 牛乳 りんご ご飯	フルーツヨーグルト(★) ビスケット	ぶたかたロース いかなご 牛乳 ヨーグルト	米菓 じゃがいも 油 車糖 水稲穀粒 グラニュー糖 ビスケット	にんじん ぶなしめじ グリーンピース りんご バナナ みかん缶 もも缶	エネルギー：530kcal タンパク：14.6g 脂質：15.7g	食塩相当量：1.5g	
17 火	麦茶 チヨイス	蒸し団子 温野菜 白菜汁 みかん ご飯	ジョア ぱりんこ	ぶたひき 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ	ビスケット 水稲穀粒 ごま油 でん粉 米菓	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー はくさい 根深ねぎ みかん	エネルギー：451kcal タンパク：18.3g 脂質：9.3g	食塩相当量：0.7g	
18 水	ゼリー	かつおの竜田揚げ 土佐和え 青菜汁 オレンジ ご飯	牛乳 セサミパン(★)	かつお かつお節 絹ごし豆腐 みそ 牛乳	でん粉 油 水稲穀粒 食パン 有塩バター	しょうが ほうれん草 にんじん コーン缶 たまねぎ パレンシアオレンジ	エネルギー：477kcal タンパク：20.2g 脂質：11.8g	食塩相当量：1.2g	
19 木	リンゴジュース 星たべよ	ひじきの寄せ煮 さつま芋のキッシュ えのき汁 バナナ ご飯	牛乳 ビスコ	焼き竹輪 ぶたかた 大豆缶 ベーコン 鶏卵 クリーム プロセステーズ みそ 牛乳	米菓 こんにゃく 車糖 油 さつまいも 豆乳 水稲穀粒 ビスケット	ひじき にんじん ごぼう ぶなしめじ たまねぎ えのきたけ バナナ	エネルギー：476kcal タンパク：14.8g 脂質：15.9g	食塩相当量：1.4g	
20 金	牛乳 麩菓子	焼きそば ウィンナー コンソメスープ スイーティー ご飯	プリン 醤油せんべい	牛乳 ウィンナー 鶏もも	かりんとう 蒸し中華めん 油 じゃがいも 水稲穀粒 米菓	もやし たまねぎ にんじん キャベツ あおさ コーン缶 スイーティー	エネルギー：545kcal タンパク：17.9g 脂質：21.4g	食塩相当量：1.7g	
21 土	牛乳 クッキー	納豆ごはん 大根汁 みかん	オレンジジュース まがりせんべい	牛乳 納豆 みそ かつお節 油揚げ	ビスケット 水稲穀粒 米菓	だいこん 人参 みかん	エネルギー：361kcal タンパク：11.3g 脂質：8.7g	食塩相当量：0.7g	餅つき
22 日									
23 月									勤労感謝の日
24 火	牛乳 ビスケット	鶏のから揚げ 青菜和え きのこ汁 みかん ご飯	野菜生活 ゆかりおにぎり(★)	牛乳 鶏もも 絹ごし豆腐 かつお節 みそ しらす干し	ビスケット 薄力粉 でん粉 油 水稲穀粒	こまつな にんじん もやし まいたけ みかん	エネルギー：507kcal タンパク：18.1g 脂質：16.4g	食塩相当量：0.8g	
25 水	牛乳 醤油せんべい	焼き魚 和風ポテトサラダ たまねぎ汁 りんご ご飯	牛乳 ラスク(★)	牛乳 べにざけ 焼き竹輪 プロセステーズ みそ かつお節	米菓 じゃがいも マヨネーズ 水稲穀粒 食パン グラニュー糖 オリーブ油	きゅうり にんじん コーン缶 塩昆布 えのきたけ たまねぎ りんご	エネルギー：511kcal タンパク：20.7g 脂質：19.2g	食塩相当量：1.3g	
26 木	麦茶 ゴマクラッカー	里芋と切り干し大根煮 スパニッシュオムレツ わかめ汁 スイーティー ご飯	ジョア ぱりんこ	ぶたかた 油揚げ 鶏卵 プロセステーズ 絹ごし豆腐 かつお節 みそ	クラッカー ごま さといも 車糖 じゃがいも 油 水稲穀粒 米菓	切干しいごん にんじん 赤ピーマン 青ピーマン 根深ねぎ スイーティー	エネルギー：435kcal タンパク：18.6g 脂質：10g	食塩相当量：1.5g	
27 金	ぶどうジュース せんべい	鶏南蛮 揚げ出し豆腐 牛乳 グレープフルーツ	牛乳 ビスケット	かつお節 鶏もも 凍り豆腐 牛乳	米菓 干しうどん でん粉 車糖 油 ビスケット	にんじん 乾しいたけ たまねぎ 根深ねぎ グレープフルーツ	エネルギー：424kcal タンパク：16.1g 脂質：15.7g	食塩相当量：1.4g	
28 土	麦茶 ぱりんこ	クロワッサンサンド 野菜たっぷりスープ 牛乳 みかん	牛乳 バナナ	鶏卵 牛乳	米菓 クロワッサン マヨネーズ ジャム	たまねぎ にんじん こまつな ぶなしめじ はくさい みかん バナナ	エネルギー：463kcal タンパク：13.4g 脂質：20.9g	食塩相当量：1.1g	
29 日									
30 月	牛乳 ムーンライト	ポークチャップ 白菜レモンドレッシング けんちん汁 バナナ ご飯	ヨーグルト ウエハース	ぶたロース 油揚げ みそ	ビスケット オリーブ油 車糖 さといも こんにゃく 水稲穀粒 ウエハース	たまねぎ はくさい にんじん コーン缶 こまつな レモン果汁 だいこん 根深ねぎ バナナ	エネルギー：493kcal タンパク：13.3g 脂質：15.2g	食塩相当量：1.3g	

※(★)は手作りおやつです。また、材料の都合により、献立を変更する場合があります。



# 11月 離乳食献立予定表

日(曜)	献立名(共通分) AM	離乳食PM(後期)
1(日)		
2(月)	おかゆ 白菜と鶏肉煮 野菜スープ	彩りがゆ ほうじ茶
3(火)		
4(水)	おかゆ 白身魚野菜あんかけ 玉ねぎ汁	青菜がゆ ほうじ茶
5(木)	おかゆ 親子煮 わかめ汁	さつま芋ステーキ フルーツ
6(金)	おかゆ きのこと野菜煮 ポターシュスープ	しらすがゆ ほうじ茶
7(土)	おかゆ かぼちゃ煮 ころころスープ	野菜がゆ ほうじ茶
8(日)		
9(月)	おかゆ 鶏肉やわらか煮 具だくさん汁	りんごヨーグルト
10(火)	おかゆ ツナ野菜煮 青菜汁	わかめがゆ ほうじ茶
11(水)	おかゆ 白身魚野菜あんかけ えのき汁	煮込みそうめん ほうじ茶
12(木)	おかゆ 野菜のうま煮 豆腐汁	ほうれん草おやき フルーツ
13(金)	おかゆ キャベツやわらか煮 具だくさん汁	もみじがゆ ほうじ茶
14(土)	おかゆ マッシュポテト ポルシチ風スープ	バナナケーキ ほうじ茶
15(日)		
16(月)	おかゆ 野菜のトマト煮 オニオンスープ	フルーツヨーグルト
17(火)	おかゆ 温野菜 白菜汁	キャベツがゆ ほうじ茶
18(水)	おかゆ ツナ野菜煮 青菜汁	ほうとう ほうじ茶
19(木)	おかゆ ひじき煮 えのき汁	さつまいもがゆ ほうじ茶
20(金)	おかゆ コロコロ煮 野菜スープ	人参がゆ ほうじ茶
21(土)	おかゆ 野菜納豆 大根汁	かぼちゃのカップケーキ ほうじ茶
22(日)		
23(月)		
24(火)	おかゆ 鶏肉野菜煮 きのこと汁	青菜がゆ ほうじ茶
25(水)	おかゆ ポテトサラダ キャベツ汁	やわらかトースト フルーツ
26(木)	おかゆ 大根の煮物 青菜汁	野菜がゆ ほうじ茶
27(金)	おかゆ 鶏肉野菜あんかけ 玉ねぎ汁	煮込みうどん ほうじ茶
28(土)	おかゆ コロコロ煮 野菜スープ	きなこバナナ ほうじ茶
29(日)		
30(月)	おかゆ 白菜ツナ煮 具だくさん汁	かぼちゃがゆ ほうじ茶

\* 献立は、材料の関係上、一部変更になる場合があります。

\* 献立は、後期に合わせて立てています。

初期はドロドロ状

中期は舌でつぶせる固さ

後期は歯ぐきでつぶせる固さです。