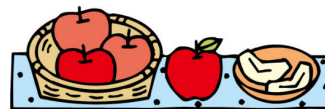




# 令和2年11月 献立表

3歳以上児



| 日 曜  |                                      |                          | あか                                                                              | 黄                                                          | みどり                                                                                                                        | 栄養価                                     | 行事         |
|------|--------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------|
|      | 昼食                                   | 昼間                       | 体をつくる<br>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  | 鶏肉のさっぱり煮 切り干し大根の中華和え<br>栄養すいとん みかん   | 飲むヨーグルト<br>(手作り)<br>いも花子 | 若鶏、もも(皮つき、生) かに風味かまぼこ 絹ごし豆腐 ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳 | ドレッシングタイプ和風調味料 上新粉 乳酸菌飲料(乳製品) 辛かりんとう                       | 切干しだいこん(乾) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 緑豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) こぼろ(根、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) こまつな(葉、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)   | エネルギー：415kcal<br>タンパク：17.3g<br>脂質：16.5g | 食塩相当量：1.5g |
| 3 火  |                                      |                          |                                                                                 |                                                            |                                                                                                                            |                                         | 文化の日       |
| 4 水  | タラのおろし煮 青菜のごま和え<br>えのき汁 りんご          | 牛乳<br>スラッピージョー<br>(手作り)  | まだら(生) 削り節 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳 ぶた、ひき肉(生)                                            | でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 ごま(いり) ロールパン 黒砂糖 パン粉(乾燥)                | だいこん(根、皮つき、生) ほうれんそう にんじん 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し、水戻し) りんご(皮むき、生) 青ピーマン(果実、生)       | エネルギー：381kcal<br>タンパク：18.2g<br>脂質：12.9g | 食塩相当量：2.2g |
| 5 木  | 肉じゃが スクラブルエッグ<br>白菜汁 みかん             | 牛乳<br>ウエハース              | ぶた大型種、かた(脂身つき、生) さつま揚げ かもき納豆 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳                 | オリーブ油 こんにやく(精粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター ウエハース                | にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) はくさい(結球葉、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)                                      | エネルギー：471kcal<br>タンパク：18.3g<br>脂質：20.2g | 食塩相当量：1.6g |
| 6 金  | 五目納豆 さつま芋の甘煮<br>ちゃんぽんそうめん汁 グレープフルーツ  | 野菜生活<br>焼きおにぎり<br>(手作り)  | 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 糸引き納豆 削り節 ぶた大型種、かたローズ(脂身つき、生)                             | オリーブ油 さつま芋(塊根、皮むき、生) そうめん、ひやむぎ(乾) ごま油 水稲穀粒(精白米)            | 根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たけのこ(ゆで) キャベツ(結球葉、生) 大豆もやし(生) にら(葉、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)                                      | エネルギー：451kcal<br>タンパク：18.2g<br>脂質：13.9g | 食塩相当量：2.0g |
| 7 土  | ソフトフランス甘バター コロコロスープ<br>牛乳 オレンジ       | ゼリー<br>せんべい              | ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳                                                               | クリームサンド オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)                    | キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)                                                        | エネルギー：526kcal<br>タンパク：14.9g<br>脂質：15.4g | 食塩相当量：1.7g |
| 8 日  |                                      |                          |                                                                                 |                                                            |                                                                                                                            |                                         |            |
| 9 月  | 白菜シチュー ちくわ厚揚げ煮<br>牛乳 みかん             | ヨーグルト<br>小魚              | 成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ                                                      | オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マカロニ・スパゲッティ(乾)                       | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) プロッコリー(花序、生) はくさい(結球葉、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)                             | エネルギー：349kcal<br>タンパク：16.6g<br>脂質：12.2g | 食塩相当量：0.8g |
| 10 火 | 焼肉 ビーフンソテー とろりんスープ<br>りんご            | スポン<br>せんべい              | ぶた大型種、ローズ(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生)                                   | ビーフン 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 米菓(塩せんべい)                     | にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原産、生) えのきたけ(生) りんご(皮むき、生)                                       | エネルギー：444kcal<br>タンパク：17.9g<br>脂質：13.4g | 食塩相当量：2.1g |
| 11 水 | カレイの煮物 かぼちゃサラダ 大根汁<br>オレンジ           | 牛乳<br>カレーパン<br>(手作り)     | まがれい(生) プロセスチーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 ぶた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ(パルメザン)                | 車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) ロールパン なたね油                              | しょうが(根茎、生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) だいこん(根、皮つき、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) たまねぎ(りん茎、生) | エネルギー：435kcal<br>タンパク：23.8g<br>脂質：19.7g | 食塩相当量：1.8g |
| 12 木 | マーボー豆腐 花型卵 豆腐汁<br>グレープフルーツ           | 牛乳<br>ビスコ                | ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳                                | ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) ビスケツ(ソフト)                         | にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) 乾しいたけ(乾) にら(葉、生) 乾燥わかめ(素干し) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)             | エネルギー：426kcal<br>タンパク：21.3g<br>脂質：22.3g | 食塩相当量：1.7g |
| 13 金 | 照り焼きチキン スパゲティサラダ<br>なめこ汁 オレンジ きのことご飯 | 麦茶 誕生ケーキ<br>アイス          | 若鶏、もも(皮つき、生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 油揚げ                        | オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 黒砂糖 ショートケーキ アイスクリューム(普通脂肪) | しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) なめこ(生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) まいたけ(生) ぶなしめじ(生) 乾しいたけ(乾)       | エネルギー：514kcal<br>タンパク：20.2g<br>脂質：23.3g | 食塩相当量：1.9g |
| 14 土 | コッペパンピーナツパン ポルシチ<br>牛乳 オレンジ          | バナナ                      | ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳                                                           | コッペパン らっかせい(ピーナツバター) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)                 | にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) ほうれんそう(葉、通年平均、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) バナナ(生)               | エネルギー：570kcal<br>タンパク：21.3g<br>脂質：20.2g | 食塩相当量：2.6g |
| 15 日 |                                      |                          |                                                                                 |                                                            |                                                                                                                            |                                         |            |

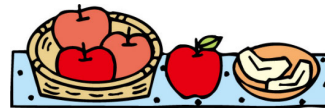


誕生会  
七五三



# 令和2年11月 献立表

3歳以上児



| 日 曜  |                               |                          | あか                                                                                               | 黄                                                                          | みどり                                                                                                                         | 栄養価                                     | 行事                  |
|------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------|
|      | 昼食                            | 昼間                       | 体をつくる<br>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 | ポークチャップ 水菜サラダ けんちん汁 みかん       | フルーツヨーグルト (手作り) いも花子     | ぶた大型種、ローズ(脂身つき、生) 若鶏、ささ身(生) かつお節 ぶた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 木綿豆腐、ヨーグルト(全脂無糖)                            | 調合油 ドレッシングタイプ和風調味料 さいとも(球茎、水煮) ざらめ糖(グラニュー糖) 芋かりんとう                         | たまねぎ にんにく(りん茎、生) みずな(葉、生) にんじん きゅうり スイートコーン缶詰 緑豆もやし(生) まこんぶ(素干し、乾) だいこん ごぼう(根、生) 根菜ねぎ うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) パナナ なつみかん(缶詰) もも | エネルギー：433kcal<br>タンパク：17.1g<br>脂質：17.2g | 食塩相当量：2g            |
| 17 火 | 蒸し団子 温野菜 わかめ汁 りんご             | ジョア せんべい                 | ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節                                                     | 水稲穀粒(精白米) パン粉(乾燥) でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 オリーブ油 米菓(塩せんべい)                        | たまねぎ(りん茎、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) しょうが(根茎、生) キャベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 乾燥わかめ(素干し) りんご(皮むき、生)     | エネルギー：458kcal<br>タンパク：21.4g<br>脂質：10.5g | 食塩相当量：2.3g          |
| 18 水 | かつおの竜田揚げ 水菜サラダ まいたけ汁 オレンジ     | 牛乳 セサミトースト (手作り)         | かつお(秋獲り、生) 若鶏、ささ身(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳                                                           | でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 ドレッシングタイプ和風調味料 ごま(いり) ざらめ糖(グラニュー糖) 有塩バター 食パン            | しょうが(根茎、生) みずな(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 緑豆もやし(生) まいたけ(生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ(素干し) パレンシアオレンジ      | エネルギー：411kcal<br>タンパク：21.9g<br>脂質：19.5g | 食塩相当量：1.7g<br>リンゴ狩り |
| 19 木 | ひじきの寄せ煮 野菜入り卵焼き 豆麩汁 スイーティー    | 牛乳 焼き芋 (手作り)             | ぶた大型種、ローズ(脂身つき、生) 黄だいず(水煮缶詰) 凍り豆腐(乾) 油揚げ さつま揚げ いんげんまめ(全粒、乾) 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 削り節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 | オリーブ油 なたね油 黒砂糖 焼きふ(競世ふ) さつまいも(焼根、皮むき、生)                                    | にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) ひじき(ほしひじき) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し)                                                                    | エネルギー：471kcal<br>タンパク：19.6g<br>脂質：15.7g | 食塩相当量：1.9g          |
| 20 金 | ブリの照り焼き ごぼうサラダ 磯そうめん汁 みかん     | プリン せんべい                 | ぶり(成魚、生) 若鶏、ささ身(生) ぶた大型種、かた(脂身つき、生)                                                              | オリーブ油 ドレッシングタイプ和風調味料 黒砂糖 そうめん ひやむぎ(乾) 米菓(塩せんべい)                            | ごぼう(根、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 葉ねぎ(葉、生) 乾燥わかめ(素干し) 乾しいたけ(乾) たまねぎ(りん茎、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)      | エネルギー：472kcal<br>タンパク：21.9g<br>脂質：13.8g | 食塩相当量：2.4g          |
| 21 土 | クリームサンド ツナサラダ 牛乳 オレンジ         | 野菜生活 サブレ                 | かつお缶詰(油漬、フレーク) 普通牛乳                                                                              | クリームサンド ドレッシングタイプ和風調味料 サブレ                                                 | キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ブロッコリー(花序、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)                                             | エネルギー：517kcal<br>タンパク：18.8g<br>脂質：20.3g | 食塩相当量：1.3g          |
| 22 日 |                               |                          |                                                                                                  |                                                                            |                                                                                                                             |                                         |                     |
| 23 月 |                               |                          |                                                                                                  |                                                                            |                                                                                                                             |                                         | 勤労感謝の日              |
| 24 火 | 鶏のから揚げ 青菜和え なめこ汁 みかん          | フルーツヨーグルトドリンク (手作り) せんべい | 若鶏、もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳                                                | でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1等) なたね油 りんご(50%果汁入り飲料) 黒砂糖 米菓(塩せんべい)                    | しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 緑豆もやし(生) なめこ(生) 根菜ねぎ うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)      | エネルギー：382kcal<br>タンパク：16.2g<br>脂質：14.4g | 食塩相当量：1.6g          |
| 25 水 | 焼き魚(鮭) 和風ポテトサラダ 青菜汁 りんご       | 牛乳 ビスケット                 | べにざけ(生) 焼き竹輪 プロセスチーズ かつお節 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳                                                        | じゃがいも(焼茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 焼きふ(車ふ) ビスケット(ハーフト)                             | にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ほそめこんぶ(素干し) ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生) りんご(皮むき、生)                         | エネルギー：362kcal<br>タンパク：18.5g<br>脂質：13.5g | 食塩相当量：1.6g          |
| 26 木 | 里芋の煮物 スパニッシュオムレツ すまし汁 スウィーティー | 牛乳 手作りラスク (手作り)          | ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 油揚げ 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 絹ごし豆腐 かつお節                                                    | さいとも(球茎、生) 板こんにやく(精粉) 車糖(三温糖) オリーブ油 じゃがいも(焼茎、皮なし、生) 有塩バター 食パン ざらめ糖(グラニュー糖) | にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) さやいんげん(若豆や、生) 乾しいたけ(乾) たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) バセリ(葉、生) まいたけ(生) わかめ(原藻、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) | エネルギー：475kcal<br>タンパク：21.5g<br>脂質：24.3g | 食塩相当量：2.4g          |
| 27 金 | ヒレカツ キャベツ和え わかめ汁 グレープフルーツ     | ジョア おにぎり (手作り)           | ぶた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節                                                     | 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 水稲穀粒(精白米)                                             | キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)                                | エネルギー：420kcal<br>タンパク：22.8g<br>脂質：8.3g  | 食塩相当量：1.7g          |
| 28 土 | スパゲティパン 野菜たっぷりスープ 牛乳 オレンジ     | バナナ                      | クリーム(植物性脂肪) 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー)                                                                    | ロールパン マカロニ・スパゲティ(乾) オリーブ油 じゃがいも(焼茎、皮なし、生) ごま油                              | にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) チンゲンサイ(葉、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生) パナナ(生) 青ピーマン(果実、生)               | エネルギー：459kcal<br>タンパク：14.7g<br>脂質：19.2g | 食塩相当量：2.5g          |
| 29 日 |                               |                          |                                                                                                  |                                                                            |                                                                                                                             |                                         |                     |
| 30 月 | ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 みかん         | ヨーグルト 小魚                 | ぶた大型種、かたローズ(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) いかなご(生) 普通牛乳                                                   | オリーブ油                                                                      | にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)                                                                      | エネルギー：364kcal<br>タンパク：15.5g<br>脂質：16.3g | 食塩相当量：1.6g          |

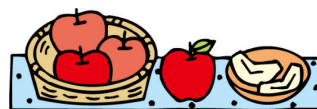
※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園



# 令和2年11月 献立表

## 3歳未満児



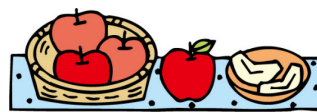
| 日 曜  | 献立名              |                                         |                          | あか                                                                              | 黄                                                                  | みどり                                                                                                     | 栄養価                              | 行事          |
|------|------------------|-----------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------|
|      | 朝間               | 昼食                                      | 昼間                       | 体をつくる<br>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  | オレンジジュース<br>せんべい | 鶏肉のさっぱり煮 切り干し大根の中華和え<br>栄養すいとん みかん ご飯   | 飲むヨーグルト<br>(手作り)<br>いも花子 | 若鶏、もも(皮つき、生) かに風味かまぼこ 絹ごし豆腐 ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳 | 米菓(塩せんべい) ドレッシングタイプ和風調味料 上新粉 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料(乳製品) 芋かりんと            | パレンシアオレンジ 切干しだいこん(乾) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰 緑豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) 根菜ねぎ ごまなつ(葉、生) うんしゅうみかんじょうのう  | エネルギー:<br>513kcal<br>タンパク: 16.5g | 食塩相当量: 1.4g |
| 3 火  |                  |                                         |                          |                                                                                 |                                                                    |                                                                                                         |                                  | 文化の日        |
| 4 水  | パナナ              | タラのおろし煮 青菜のごま和え<br>えのき汁 りんご ご飯          | 牛乳<br>スラッピージョー<br>(手作り)  | まだら(生) 削り節 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳 ふた、ひき肉(生)                                            | でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) ロールパン 黒砂糖 はん粉(乾燥)              | パナナ(生) だいこん、ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰 えのきだけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し、水戻し) りんご 青ピーマン(果)   | エネルギー:<br>499kcal<br>タンパク: 19.4g | 食塩相当量: 2.4g |
| 5 木  | ヨーグルト            | 肉じゃが ス克蘭ブルエッグ<br>白菜汁 みかん ご飯             | 牛乳<br>ウエハース              | ふた大型種、かつ(脂身つき、生) さつま揚げ かつお節 鶏卵、全卵(生) プロセステーズ 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳                  | オリーブ油 こんにやく(精粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 水稲穀粒(精白米) ウエハース              | にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若さや、生) はくさい(結球葉、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかんじょうのう(早生、生)                    | エネルギー:<br>545kcal<br>タンパク: 18.4g | 食塩相当量: 1.5g |
| 6 金  | 麦茶<br>ビスコ        | 五目納豆 さつま芋の甘煮 ちゃんぽん<br>そうめん汁 グレープフルーツ ご飯 | 野菜生活<br>焼きおにぎり<br>(手作り)  | 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセステーズ 糸引き納豆 削り節 ふた大型種、かつ(脂身つき、生)                                | ビスケット(ソフト) オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) そうめん、ひやむぎ(乾) ごま油 水稲穀粒(精白米)        | 根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たけのこ(ゆで) キャベツ(結球葉、生) 大豆もやし(生) にら(葉、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)                   | エネルギー:<br>507kcal<br>タンパク: 15.1g | 食塩相当量: 2.5g |
| 7 土  | 麦茶<br>ビスケット      | ソフトフランス甘バター コロコロスープ<br>牛乳 オレンジ          | ゼリー<br>せんべい              | ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳                                                               | ビスケット(ハード) クリームサンド オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)                           | キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)                                     | エネルギー:<br>557kcal<br>タンパク: 15.5g | 食塩相当量: 1.9g |
| 8 日  |                  |                                         |                          |                                                                                 |                                                                    |                                                                                                         |                                  |             |
| 9 月  | ぶどうジュース<br>せんべい  | 白菜シチュー ちくわ厚揚げ煮<br>牛乳 みかん ご飯             | ヨーグルト<br>小魚              | 成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ                                                      | かりんとう(黒) オリーブ油 ドレッシングタイプ和風調味料 黒砂糖 そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい) | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) フロッキー(花序、生) はくさい(結球葉、生) うんしゅうみかんじょうのう(早生、生)            | エネルギー:<br>499kcal<br>タンパク: 16.9g | 食塩相当量: 0.9g |
| 10 火 | ゼリー              | 焼肉 ビーフンソテー とろりんスープ<br>りんご ご飯            | スポロン<br>せんべい             | ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生)                                   | ビーフン 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)                   | にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原葉、生) えのきだけ(生) りんご(皮むき、生)                    | エネルギー:<br>530kcal<br>タンパク: 15.7g | 食塩相当量: 1.8g |
| 11 水 | パナナ              | カレイの煮物 かぼちゃサラダ 大根汁<br>オレンジ ご飯           | 牛乳<br>カレーパン<br>(手作り)     | まがれい(生) プロセステーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 ふた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ(ハルメグ)                 | 車輪(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ロールパン なたね油                            | パナナ(生) しょうが(根茎、生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰 なめこ(生) 根菜ねぎ パレンシアオレンジ(砂じょう、生) たまねぎ    | エネルギー:<br>509kcal<br>タンパク: 21.4g | 食塩相当量: 1.4g |
| 12 木 | ヨーグルト            | マーボー豆腐 花型卵 豆麴汁<br>グレープフルーツ ご飯           | 牛乳<br>ビスコ                | ふた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) かつお節 普通牛乳                                      | ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 焼ききくらげ(親世ふ) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)          | にんじん(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 根菜ねぎ 乾しいたけ(乾) にら(葉、生) 乾燥わかめ(素干し) グレープフルーツ                          | エネルギー:<br>492kcal<br>タンパク: 19.9g | 食塩相当量: 1.7g |
| 13 金 | 麦茶<br>誕生ケーキ      | 照り焼きチキン スパゲティサラダ<br>なめこ汁 オレンジ きのことご飯    | アイス                      | 若鶏、もも(皮つき、生) まぐろ焼酎詰(水煮、フレーク、ライト) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 油揚げ                        | ショートケーキ オリーブ油 マカロニスパゲティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 黒砂糖 アイスクリューム(普通脂肪) | しょうが(根茎、生) にんじん(りん茎、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰 なめこ(生) 根菜ねぎ パレンシアオレンジ まいたけ(生) ぶなしめじ(生) 乾しいたけ  | エネルギー:<br>508kcal<br>タンパク: 17.6g | 食塩相当量: 1.2g |
| 14 土 | 麦茶<br>ビスコ        | コッパンピーナツパン チキンカチャトラ<br>牛乳 オレンジ          | パナナ                      | ふた大型種、かつ(脂身つき、生) 普通牛乳                                                           | ビスケット(ソフト) コッパン らっかせい(ピーナツバター) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)               | にんじん(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) ほうれんそう(葉、通年平均、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生) パナ | エネルギー:<br>518kcal<br>タンパク: 16g   | 食塩相当量: 2.4g |
| 15 日 |                  |                                         |                          |                                                                                 |                                                                    |                                                                                                         |                                  |             |





令和2年11月 献立表

3歳未満児



| 日 曜  | 献立名             |                                    |                                           | あか                                                                                             | 黄                                                                                   | みどり                                                                                                                | 栄養価                            | 行事         |
|------|-----------------|------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------|
|      | 朝間              | 昼食                                 | 昼間                                        | 体をつくる<br>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 | リンゴジュース<br>せんべい | ポークチャップ 水菜サラダ けんちん汁<br>みかん ご飯      | フルーツヨーグルト<br>(手作り)<br>いも花子<br>ジョア<br>せんべい | ぶた大型種 ロース(脂身つき、生) 若鶏、ささ<br>身(生) かつお節 ぶた大型種、かたロース(脂<br>身つき、生) 木綿豆腐 ヨーグルト(全脂無糖)                  | 米菓(塩せんべい) 調合油 ドレッシング<br>タイプ和風調味料 さといも(球茎、<br>水煮) 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖<br>(グラニュー糖) 芋かりんとう  | たまねぎ(にんにく みずな にんじん きゅうり ス<br>イートコーン缶詰 緑豆もやし(生) まこんば だい<br>こん ごぼう(根、生) 根菜ねぎ うんしゅうみかん・<br>じょうのう パナナ(生) なつみかん(缶詰) もも  | 1食当り：<br>526kcal<br>タンパク：15.7g | 食塩相当量：1.8g |
| 17 火 | ゼリー             | 蒸し団子 温野菜 わかめ汁 りんご<br>ご飯            |                                           | ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳 鶏卵、全卵(生) 全<br>卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節                                         | 水稲穀粒(精白米) パン粉(乾燥) で<br>ん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 オ<br>リーブ油 米菓(塩せんべい)                         | たまねぎ(りん茎、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生)<br>しょうが(根茎、生) キャベツ ブロッコリー(花序、<br>生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰<br>乾燥わかめ(素干し) りんご(皮むき、生)      | 1食当り：<br>553kcal<br>タンパク：19.9g | 食塩相当量：1.8g |
| 18 水 | バナナ             | かつおの竜田揚げ 土佐和え<br>まいたけ汁 オレンジ ご飯     | 牛乳<br>セサミトースト<br>(手作り)                    | かつお(秋獲り、生) かつお節 油揚げ 米みそ<br>(甘みそ) 普通牛乳                                                          | でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油<br>水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ざら<br>め糖(グラニュー糖) 有塩バター 食パン                   | バナナ(生) しょうが(根茎、生) 乾燥わかめ(素干<br>し、水洗し) ほうれんそう にんじん(根、皮つき、<br>生) スイートコーン缶詰 まいたけ(生) 根菜ねぎ<br>(葉、軟白、生) 乾燥わかめ バレンシアオレンジ   | 1食当り：<br>486kcal<br>タンパク：19g   | 食塩相当量：1.5g |
| 19 木 | ヨーグルト           | ひじきの寄せ煮 野菜入り卵焼き<br>豆腐汁 スイーター ご飯    | 牛乳<br>焼き芋<br>(手作り)                        | ぶた大型種 ロース 黄だいず 凍り豆腐(乾)<br>油揚げ さつま揚げ いんげんまめ(全粒、乾) 鶏<br>卵、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 削り節 絹ごし<br>豆腐 米みそ 普通牛乳 | オリブ油 なたね油 黒砂糖 焼きふ<br>(観世ふ) 水稲穀粒(精白米) さつまい<br>も(境根、皮むき、生)                            | にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) ひじき<br>(ほしひじき) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ<br>(素干し)                                                   | 1食当り：<br>527kcal<br>タンパク：20.4g | 食塩相当量：1.7g |
| 20 金 | 麦茶<br>麩菓子       | ブリの照り焼き ごぼうサラダ<br>磯そうめん汁 みかん ご飯    | プリン<br>せんべい                               | ぶり(成魚、生) 若鶏、ささ身(生) ぶた大型<br>種、かた(脂身つき、生)                                                        | かりんとう(黒) オリブ油 ドレッシング<br>タイプ和風調味料 黒砂糖 そうめ<br>ん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米)<br>米菓(塩せんべい)        | ごぼう(根、生) きゅうり にんじん スイートコーン<br>缶詰 葉ねぎ(葉、生) 乾燥わかめ(素干し) 乾し<br>いたけ(乾) たまねぎ(りん茎、生) うんしゅうみか<br>ん・じょうのう(早生、生)             | 1食当り：<br>520kcal<br>タンパク：17.3g | 食塩相当量：2.5g |
| 21 土 | 麦茶<br>たまごボーロ    | クリームサンド ツナサラダ 牛乳<br>オレンジ           | 野菜生活<br>サブレ                               | かつお缶詰(油漬、フレーク) 普通牛乳                                                                            | ボーロ(衛生ボーロ) クリームサンド<br>ドレッシングタイプ和風調味料 サブレ                                            | キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生)<br>スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) プ<br>ロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じ<br>ょう、生)                         | 1食当り：<br>494kcal<br>タンパク：14.3g | 食塩相当量：0.9g |
| 22 日 |                 |                                    |                                           |                                                                                                |                                                                                     |                                                                                                                    |                                | <br>勤労感謝の日 |
| 23 月 |                 |                                    |                                           |                                                                                                |                                                                                     |                                                                                                                    |                                |            |
| 24 火 | ゼリー             | 鶏のから揚げ 青菜和え なめこ汁<br>みかん ご飯         | フルーツヨーグルトドリンク<br>(手作り)<br>せんべい            | 若鶏、もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 米みそ<br>(甘みそ) かつお節 ヨーグルト(全脂無糖) 普<br>通牛乳                                      | でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1<br>等) なたね油 水稲穀粒(精白米) り<br>んご(50%果汁入り飲料) 黒砂糖 米<br>菓(塩せんべい)       | しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) ほうれん<br>そう にんじん スイートコーン缶詰(ホールカーネル<br>スタイル) 緑豆もやし(生) なめこ(生) 根菜ねぎ<br>うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)     | 1食当り：<br>539kcal<br>タンパク：17.6g | 食塩相当量：1.6g |
| 25 水 | バナナ             | 焼き魚(鮭) 和風ポテトサラダ 青菜汁<br>りんご ご飯      | 牛乳<br>ビスケット                               | べにざけ(生) 焼き竹輪 プロセスチーズ かつ<br>お節 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳                                                  | じゃがいも(境茎、皮なし、生) マヨ<br>ネーズ(全卵型) 焼きふ(車ふ) 水稲<br>穀粒(精白米) ビスケット(ハード)                     | バナナ(生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果<br>実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル)<br>ほそめこんぼ(素干し) ほうれんそう(葉、通年<br>平均、生) たまねぎ(りん茎、生) りんご     | 1食当り：<br>465kcal<br>タンパク：17.9g | 食塩相当量：1.3g |
| 26 木 | ヨーグルト           | 里芋の煮物 スパニッシュオムレツ<br>すまし汁 スウィーター ご飯 | 牛乳<br>手作りラスク<br>(手作り)                     | ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 油揚げ 鶏<br>卵、全卵(生) 普通牛乳 絹ごし豆腐 かつお<br>節                                          | さといも(球茎、生) 板こんにやく 車糖<br>(三温糖) オリブ油 じゃがいも(境<br>茎、皮なし、生) 有塩バター 水稲穀<br>粒(精白米) 食パン ざらめ糖 | にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) さやい<br>んげん(若ざや、生) 乾しいたけ(乾) たまねぎ え<br>のきたけ(生) ほうれんそう バゼリ(葉、生) まい<br>たけ(生) わかめ(原藻、生) 根菜ねぎ     | 1食当り：<br>541kcal<br>タンパク：20.3g | 食塩相当量：2.2g |
| 27 金 | 麦茶<br>ビスケット     | ヒレカツ キャベツ和え わかめ汁<br>グレープフルーツ ご飯    | ジョア<br>おにぎり<br>(手作り)                      | ぶた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) 全<br>卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節                                         | ビスケット(ハード) 薄力粉(1等) パ<br>ン粉(乾燥) なたね油 水稲穀粒(精白<br>米)                                   | キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生)<br>スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) たま<br>ねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) グレープ<br>フルーツ(白肉種、砂じょう、生)            | 1食当り：<br>493kcal<br>タンパク：21.7g | 食塩相当量：1.6g |
| 28 土 | 麦茶<br>せんべい      | スパゲティパン 野菜たっぷりスープ<br>牛乳 オレンジ       | バナナ                                       | クリーム(植物性脂肪) 普通牛乳 ソーセー<br>ジ(ウインナー)                                                              | 米菓(塩せんべい) ロールパン オ<br>リーブ油 じゃがいも(境茎、皮なし、<br>生) ごま油 マカロニ・スパゲティ<br>(乾)                 | にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生)<br>たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホール<br>カーネルスタイル) チンゲンサイ(葉、生) バレン<br>シアオレンジ(砂じょう、生) バナナ(生) 青ピーマン | 1食当り：<br>490kcal<br>タンパク：15.3g | 食塩相当量：2.7g |
| 29 日 |                 |                                    |                                           |                                                                                                |                                                                                     |                                                                                                                    |                                |            |
| 30 月 | ぶどうジュース<br>せんべい | ハッシュドポーク 小女子甘煮<br>牛乳 みかん ご飯        | ヨーグルト<br>小魚                               | ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) いん<br>げんまめ(全粒、ゆで) いかなこ(生) 普通牛<br>乳                                         | 米菓(塩せんべい) オリブ油 水稲<br>穀粒(精白米)                                                        | にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生)<br>エリンギ(生) うんしゅうみかん・じょうのう(早<br>生、生)                                                      | 1食当り：<br>510kcal<br>タンパク：16g   |            |

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園



# 令和2年11月 離乳食献立表



| 日 曜  | 昼食                   | 昼間  | 行事         |
|------|----------------------|-----|------------|
| 1 日  |                      |     |            |
| 2 月  | おかゆ 鶏肉と野菜煮 野菜汁 ミルク   | ミルク |            |
| 3 火  |                      |     | 文化の日       |
| 4 水  | おかゆ 魚と野菜煮 玉ねぎ汁 ミルク   |     |            |
| 5 木  | おかゆ 野菜煮 白菜汁 ミルク      |     |            |
| 6 金  | おかゆ 納豆と野菜煮 長ねぎ汁 ミルク  |     |            |
| 7 土  | ぱんがゆ 野菜煮 麦茶 ミルク      |     |            |
| 8 日  |                      |     |            |
| 9 月  | おかゆ 野菜のミルク煮 麦茶 ミルク   |     |            |
| 10 火 | おかゆ 野菜煮 キャベツ汁 ミルク    |     |            |
| 11 水 | おかゆ 魚と野菜煮 大根汁 ミルク    |     |            |
| 12 木 | おかゆ 野菜煮 豆腐汁 ミルク      |     |            |
| 13 金 | おかゆ 鶏肉と野菜煮 野菜スープ ミルク |     | 誕生会<br>七五三 |
| 14 土 | ぱんがゆ 野菜煮 麦茶 ミルク      |     |            |
| 15 日 |                      |     |            |
| 16 月 | おかゆ 野菜煮 野菜汁 ミルク      |     |            |
| 17 火 | おかゆ 野菜煮 わかめ汁 ミルク     |     |            |
| 18 水 | おかゆ 魚と野菜煮 玉ねぎ汁 ミルク   |     |            |
| 19 木 | おかゆ 野菜煮 野菜スープ ミルク    |     |            |
| 20 金 | おかゆ たらと野菜煮 長ねぎ汁 ミルク  |     |            |
| 21 土 | ぱんがゆ 野菜煮 麦茶 ミルク      |     |            |
| 22 日 |                      |     | 勤労感謝の日     |
| 23 月 | おかゆ 鶏肉と野菜煮 長ねぎ汁 ミルク  |     |            |
| 24 火 | おかゆ 鮭と野菜煮 玉ねぎ汁 ミルク   |     |            |
| 25 水 | おかゆ 里芋と野菜煮 野菜スープ ミルク |     |            |
| 26 木 | おかゆ 野菜煮 野菜スープ ミルク    |     |            |
| 27 金 | おかゆ 野菜煮 野菜スープ ミルク    |     |            |
| 28 土 | ぱんがゆ 野菜煮 麦茶 ミルク      |     |            |
| 29 日 |                      |     |            |
| 30 月 | おかゆ 野菜のクリーム煮 麦茶 ミルク  |     |            |

※材料の都合により献立を変更する場合があります。