



献立平均給与栄養量

発行日：令和 2年 10月吉日

11月の予定献立表【幼児・離乳食完了期】

3歳未満児 エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.5 g 作成者：管理栄養士 上原
 3歳以上児 エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.5 g

日	曜	献立名			主な材料		
		午前おやつ (3歳未満児のみ)	昼食	午後おやつ	からだの熱や力になるもの(黄)	からだの血や肉になるもの(赤)	からだの調子を整えるもの(緑)
2	月	牛乳 マリー	いろんなお豆のカレー コールスローサラダ ミカン缶	牛乳 紅茶ケーキ	マリー、米、じゃがいも、サラダ油、 卵なしマヨネーズ、砂糖、 カレールウ、ホットケーキミックス	牛乳、大豆、鶏肉、ハム、無塩バター	ミックスビーンズ、にんじん、 たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、 ミカン缶、紅茶
3	火	文化の日					
4	水	牛乳 雪の宿	ごはん、おろしハンバーグ カリフラワーのごまドレ和え おふとあげのみそ汁	牛乳 鮭のおにぎり	雪の宿、米、卵なしマヨネーズ、 パン粉、ごまドレッシング、焼きふ、 ごま	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、油揚げ、 木綿豆腐、みそ、サケフレーク	たまねぎ、だいこん、大葉、 カリフラワー、にんじん、 とうもろこし
5	木	牛乳 たべっこBABY	ごはん、赤魚のオーロラソースかけ だいごんのカニかまあん ちんげんさいのみそ汁	麦茶 みかんのフルーチェ	たべっこBABY、米、小麦粉、 片栗粉、卵なしマヨネーズ、砂糖、 フルーチェ	牛乳、赤魚、かに風味かまぼこ、みそ	だいごん、えだまめ、ちんげんさい、 たまねぎ、にんじん
6	金	牛乳 バームロール	ごはん、八宝菜 じゃがいものごま和え 春雨スープ	牛乳 きなこクッキー	バームロール、米、サラダ油、 片栗粉、じゃがいも、ごま、砂糖、 はるさめ、小麦粉	牛乳、豚肉、えび、うずら卵、鶏卵、 きなこ	はくさい、にんじん、たまねぎ、 ちんげんさい、乾しいたけ、 さやいんげん、レタス
7	土	麦茶 しるこサンド	お弁当	麦茶 ばりんこ	しるこサンド、ばりんこ		
9	月	牛乳 ビスコ	ごはん、厚揚げステーキ(たまねぎソース) 白菜と豚のたくたく煮 きのごスープ	牛乳 コーンフレーククッキー	ビスコ、米、砂糖、サラダ油、 小麦粉、無塩バター、コーンフレーク	牛乳、厚揚げ、豚肉	たまねぎ、にんにく、はくさい、 にんじん、しめじ、えのき、 えりんぎ、まいたけ、干しぶどう
10	火	牛乳 ゼリー	ごはん、ししゃも ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 青菜のおにぎり	ゼリー、米、卵なしマヨネーズ、 じゃがいも、ごまドレッシング、 ごま	牛乳、ししゃも、ツナ、ひじき、 油揚げ、みそ	ごぼう、にんじん、切り干し大根、 たまねぎ、ごまつな
11	水	牛乳 雪の宿	ガーリックライス、コシニヤ ヴィナグレッツ風サラダ フェイジョン	牛乳 ボンデケージョ	雪の宿、米、じゃがいも、小麦粉、 パン粉、サラダ油、オリーブ油、ごま、 ピーシチュー、ホットケーキミックス、白玉粉	牛乳、鶏ささみ、豆腐、ハム、 ベーコン、粉チーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 えだまめ、とうもろこし、 ミックスビーンズ
12	木	牛乳 アスパラガスビスケット	ごはん、肉じゃが 春菊の白和え なめこのみそ汁	牛乳 ホットケーキ	アスパラガスビスケット、米、 じゃがいも、サラダ油、砂糖、ごま、 ホットケーキミックス	牛乳、牛肉、ひじき、絹ごし豆腐、 みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 しゅんぎく、なめこ
13	金	牛乳 バームロール	ごはん、さばのトマト煮込み さつまいもサラダ たまねぎスープ	牛乳 干しぶどうの蒸しパン	バームロール、米、さつまいも、 卵なしマヨネーズ、サラダ油、 ホットケーキミックス	牛乳、さば、ベーコン	たまねぎ、しめじ、まいたけ、 にんじん、とうもろこし、にんにく、 トマト缶、えだまめ、干しぶどう
14	土	麦茶 しるこサンド	お弁当	麦茶 ばりんこ	しるこサンド、ばりんこ		
16	月	牛乳 マリー	ごはん、鶏のみぞれ煮 切り干し大根の煮物 白菜のみそ汁	牛乳 レンコンチップ	マリー、米、砂糖、サラダ油	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ	だいごん、切り干し大根、 さやいんげん、にんじん、 はくさい、たまねぎ、れんこん
17	火	牛乳 チーズ	ごはん、鮭のちゃんちゃん焼き じゃがバター がたたん	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米、砂糖、じゃがいも、無塩バター、 小麦粉、片栗粉、バター、 ホットケーキミックス	牛乳、チーズ、鮭、みそ、えび、 ヨーグルト	キャベツ、にんじん、もやし、 たまねぎ、とうもろこし、はくさい
18	水	牛乳 雪の宿	ごはん、豆腐と青菜の炒め物 里芋のカラッと揚げ 豚汁	牛乳 きなこおはぎ	雪の宿、米、サラダ油、砂糖、 ウスターソース、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、油揚げ、 きなこ	しゅんぎく、長ネギ、にんじん、 さといも、しょうが、にんにく、 だいごん、たまねぎ
19	木	牛乳 たべっこBABY	コッペパン、白身魚のタルタルソース 白菜とじゃがいもの豆乳クリーム煮 ごぼうスープ	牛乳 おあげさんのおにぎり	たべっこBABY、コッペパン、米、 小麦粉、パン粉、卵なしマヨネーズ、 サラダ油、じゃがいも、片栗粉、ごま	牛乳、ホキ、ツナ、豆腐、ベーコン、 油揚げ	たまねぎ、パセリ、はくさい、 にんじん、ごぼう
20	金	牛乳 バームロール	ごはん、中華野菜炒め 高野のきのこあんかけ わかめスープ	牛乳 ピザトースト	バームロール、米、サラダ油、砂糖、 片栗粉、食パン	牛乳、豚肉、凍り豆腐、わかめ、 ウインナー、チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、しめじ、えのき、 しいたけ、菜の花、しょうが、とうもろこし
21	土	麦茶 しるこサンド	お弁当	麦茶 ばりんこ	しるこサンド、ばりんこ		
23	月	勤労感謝の日					
24	火	牛乳 ゼリー	ごはん、肉団子の甘酢あん わかめとキャベツのナムル もやしのスープ	牛乳 おかおにぎり	ゼリー、米、サラダ油、砂糖、 片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、わかめ、 かつお節	しょうが、ブロッコリー、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、もやし、 とうもろこし
25	水	牛乳 雪の宿	ごはん、さわらの西京焼き きんぴらごぼう とうふのすまし汁	牛乳 いももち	雪の宿、米、砂糖、サラダ油、ごま、 じゃがいも、片栗粉	牛乳、さわら、木綿豆腐、わかめ、 みそ、あおのり	ごぼう、にんじん、こんにゃく、 たまねぎ
26	木	牛乳 アスパラガスビスケット	ごはん、肉豆腐 だいごんのゆかり和え さつまいものみそ汁	牛乳 にんじんホットケーキ	アスパラガスビスケット、米、 サラダ油、砂糖、さつまいも、 ホットケーキミックス	牛乳、牛肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ	たまねぎ、しめじ、だいごん、 にんじん、ゆかり
27	金	牛乳 バームロール	ミートソーススパゲティ ブロッコリーのごまドレ和え ポトフ、りんご	牛乳 さつまいもプリン	バームロール、スパゲティ、サラダ油、 砂糖、ごまドレッシング、 じゃがいも、さつまいも、プリンの素	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ハム、 ウインナー	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、 トマト缶、ブロッコリー、りんご
28	土	麦茶 しるこサンド	お弁当	麦茶 ばりんこ	しるこサンド、ばりんこ		
30	月	牛乳 ビスコ	ごはん、きのこと豆腐のグラタン風 れんこんサラダ にんじんスープ	牛乳 ひじきのおやき	ビスコ、米、小麦粉、砂糖、片栗粉、 卵なしマヨネーズ	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ、 チーズ、ベーコン、ひじき	しめじ、エリンギ、まいたけ、 たまねぎ、れんこん、みずな、 にんじん、とうもろこし

※上記の献立は変更させていただく場合がございます。



：お誕生日会



：郷土料理の日 <どこの県の料理かな～？>



：外国の料理の日 <どこの国の料理かな～？>

先月の郷土料理の日、外国の料理の日のこたえ

10月20日：あめりか 10月26日：ながさき でした！！