

# 令和2年 11月 献立表

シャローム三育保育園

日	午前 おやつ	昼 食					15時の おやつ	補食
		献立名および材料名						
2月	牛乳 クラッカー	千草焼 卵 鶏ひき肉 人参 絹さや ひじき	さつまいの甘辛煮 さつまい	みかん	すまし汁 蒲鉾 ほうれん草	雑穀米	牛乳 ババロア	麦茶 焼うどん
4水	牛乳 とっとちゃんせんべい	白身魚の竜田揚げ カラスガレイ	れんこんの炒め物 蓮根 人参 ピーマン	柿	味噌汁 南瓜 キャベツ	麦ご飯	牛乳 黒糖ミルクポップコーン	麦茶 ピラフ
5木	牛乳 うの花揚げ	バーベキューチキン 鶏もも肉	ごぼうサラダ ごぼう 人参 胡瓜 コーン	りんご	コンソメスープ カブ カブの葉 えのき	雑穀米	麦茶 焼きうどん	麦茶 サンドイッチ
6金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の塩焼き 鯖	がんと野菜の煮付け がんととき 人参 いんげん	バナナ	味噌汁 もやし 玉葱	麦ご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 焼きそば
7土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス 鶏もも肉 人参 玉葱 ピーマン コーン マッシュルーム		ヨーグルト	コンソメスープ レタス 大根	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
9月	牛乳 クラッカー	鶏肉と野菜のブラウンシチュー 鶏もも肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー		みかん		ロールパン	麦茶 雑炊	麦茶 焼うどん
10火	牛乳 ミレービスケット	ししゃもフライ ししゃも	里芋の梅和え 里芋 梅干し 万能ネギ のり	柿	すまし汁 そうめん 人参 かいわれ	雑穀米	牛乳 フレンチトースト	麦茶 チャーハン
11水	牛乳 とっとちゃんせんべい	お肉の甘酢照り焼き お肉 玉葱	大根サラダ 大根 人参 豆苗	りんご	味噌汁 ごぼう 青梗菜	麦ご飯	牛乳 大学芋	麦茶 おにぎり
12木	牛乳 うの花揚げ	ほうれん草の和風パスタ パスタ ほうれん草 しめじ お肉 赤パプリカ	南瓜の含め煮 南瓜	バナナ	すまし汁 わかめ 豆腐		麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
13金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏肉のピカタ 鶏もも肉 卵	カリフラワーとブロッコリーの和え物 カリフラワー ブロッコリー	ヨーグルト	きのこスープ えのき しめじ まいたけ	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 混ぜご飯
14土	牛乳 ミレービスケット	鯖の照り焼き 鯖	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 さつま揚げ いんげん	みかん	味噌汁 さつま芋 玉葱	ご飯	牛乳 おせんべい	
16月	牛乳 クラッカー	さつまいカレー 鶏もも肉 さつまい 玉ねぎ 人参	和風コールスロー キャベツ 胡瓜 コーン	柿		ご飯	麦茶 フライド長芋 小魚	麦茶 焼きそば
17火	牛乳 ミレービスケット	お肉と里芋の味噌煮 お肉 里芋	もやしサラダ もやし 小松菜 人参	りんご	すまし汁 白菜 油揚げ	麦ご飯	牛乳 フルーツ寒天 クラッカー	麦茶 チャーハン
18水	牛乳 とっとちゃんせんべい	白身魚の竜田揚げ カラスガレイ	れんこんの炒め物 蓮根 人参 ピーマン	バナナ	味噌汁 南瓜 キャベツ	雑穀米	牛乳 黒糖ミルクポップコーン	麦茶 おにぎり
19木	牛乳 うの花揚げ	バーベキューチキン 鶏もも肉	ごぼうサラダ ごぼう 人参 胡瓜	みかん	コンソメスープ カブ カブの葉 えのき	麦ご飯	麦茶 焼きうどん	麦茶 サンドイッチ
20金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の塩焼き 鯖	がんと野菜の煮付け がんととき 人参 いんげん	ヨーグルト	味噌汁 もやし 玉葱	雑穀米	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 混ぜご飯
21土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス 鶏もも肉 人参 玉葱 ピーマン コーン マッシュルーム		柿	コンソメスープ レタス 大根	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
24火	牛乳 ミレービスケット	ししゃもフライ ししゃも	里芋の梅和え 里芋 梅干し 万能ネギ のり	りんご	すまし汁 そうめん 人参 かいわれ	麦ご飯	牛乳 フレンチトースト	麦茶 ピラフ
25水	牛乳 とっとちゃんせんべい	ハンバーグ お肉 玉葱 豆腐	ミックスベジタブル じゃがいも 人参 グリーンピース コーン	バナナ	トマトスープ トマト キャベツ	雑穀米	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 焼うどん
26木	牛乳 うの花揚げ	ほうれん草の和風パスタ パスタ ほうれん草 しめじ お肉 赤パプリカ	南瓜の含め煮 南瓜	ヨーグルト	すまし汁 わかめ 豆腐		麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
27金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏肉のピカタ 鶏もも肉 卵	カリフラワーとブロッコリーの和え物 カリフラワー ブロッコリー	みかん	きのこスープ えのき しめじ まいたけ	麦ご飯	牛乳 クッキー	麦茶 混ぜご飯
28土	牛乳 ミレービスケット	鯖の照り焼き 鯖	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 さつま揚げ いんげん	柿	味噌汁 さつま芋 玉葱	ご飯	牛乳 おせんべい	
30月	牛乳 クラッカー	お肉と里芋の味噌煮 お肉 里芋	もやしサラダ もやし 小松菜 人参	りんご	すまし汁 白菜 油揚げ	雑穀米	牛乳 フルーツ寒天 クラッカー	麦茶 チャーハン

※昼食がヨーグルトの時、乳児はりんごとなります

※完了食の場合、主食は軟飯となります

## 今月の平均栄養基準量

・エネルギー 544kcal      ・たんぱく質 21.7g      ・脂質 13.0g  
 ・カルシウム 232mg      ・食塩 1.3g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります