

2020年

11月 給食献立表

3歳未満児・以上児

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
2 月	米飯 煮し魚のタルタルソース ひじきの煮物 みそ汁	牛乳 麩ラスク 牛乳 りんごケーキ	普通牛乳・まだら・鶏卵・だいず 油揚げ・木綿豆腐・麦みそ・鶏卵	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米 マヨネーズ・車糖・じゃがいも ホットケーキミックス・車糖・調合油	たまねぎ・パセリ・ほしひじき・にんじん カットわかめ・りんご
4 水	米飯 麻婆豆腐 かぼちゃサラダ 野菜スープ	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 淡色辛みそ・ロースハム・ベーコン まぐろ缶詰	米・調合油・車糖・かたくり粉 マヨネーズ・食パン・マーガリン	バレンシアオレンジ・こねぎ・しょうが にんにく・にんじん・西洋かぼちゃ・たまねぎ きゅうり・キャベツ
5 木	米飯 鮭の塩焼き 納豆和え かきたま汁	牛乳 青りんごゼリー 牛乳 焼きそば	普通牛乳・ゼラチン・しろさけ 挽きわり納豆・鶏卵・豚も	米・車糖・かたくり粉・中華めん 調合油	りんご飲料・ほうれんそう・にんじん ブラックマッペもやし・カットわかめ・こねぎ たまねぎ・キャベツ・青ピーマン・あおのり
6 金	中華丼 春雨の酢の物 みそ汁	牛乳 マッシュマロサンド 牛乳 ふわふわ白パン	普通牛乳・豚も・蒸しかまぼこ・鶏卵 ロースハム・麦みそ・ヨーグルト	ビスケット・マッシュマロ・米・調合油 かたくり粉・普通はるさめ・ごま・車糖 焼きふ・ホットケーキミックス・薄力粉 いちごジャム	はくさい・にんじん・たまねぎ・きくらげ 生しいたけ・きゅうり・こねぎ
7 土	ちゃんぽん ほうれん草のごまあえ フルーツ(バナナ)	麦茶 オレンジかん 麦茶 塩昆布のおにぎり	豚も	中華めん・調合油・ごま・車糖・米	オレンジ飲料・寒天・ブラックマッペもやし キャベツ・にんじん・きくらげ・スイートコーン ほうれんそう・バナナ・塩昆布
9 月	米飯 牛肉の柳川風 ひじきのサラダ みそ汁(はくさい・いんげん)	牛乳 きな粉マカロニ 麦茶 ヨーグルト1パック(小)	普通牛乳・きな粉・牛も・鶏卵 淡色辛みそ・ヨーグルト	マカロニスパゲッティ・車糖・米・車糖 調合油・ごま・じゃがいも	たまねぎ・ごぼう・糸みつば・ほしひじき きゅうり・にんじん・スイートコーン・カットわかめ
10 火	米飯 鮭のごま焼き ささみの和え物 みそ汁	牛乳 スティックパン 牛乳 抹茶のパウンドケーキ	普通牛乳・しろさけ・ささ身・油揚げ 麦みそ・鶏卵	ロールパン・米・ごま・調合油・薄力粉 有塩バター・車糖	しそ・ぶなしめじ・えのきたけ かいわれだいこん・たまねぎ・こねぎ
11 水	米飯 タンドリーチキン 小松菜のしょうゆ炒め きのこスープ	牛乳 みかんゼリー 牛乳 ロッククッキー	普通牛乳・ゼラチン・鶏も・ヨーグルト 焼き竹輪	米・調合油・薄力粉・有塩バター・車糖 コーンフレーク	みかん飲料・みかん缶詰・にんにく こまつな・たまねぎ・にんじん・生しいたけ えのきたけ・ぶなしめじ・こねぎ・干しぶどう
12 木	米飯 肉豆腐 キャベツのごまマヨネーズ和え わかめスープ	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 カスタードプリン	ヨーグルト・牛も・木綿豆腐 普通牛乳・鶏卵	車糖・米・調合油・ごま・マヨネーズ ごま・マーガリン	バナナ・にんじん・はくさい・たまねぎ キャベツ・きゅうり・カットわかめ・こねぎ
13 金	米飯 魚のムニエル れんこんのきんぴら 豆乳スープ	牛乳 オレンジゼリー 牛乳 チヂミ	普通牛乳・しろさけ・ベーコン だいず水煮缶詰・豆乳・鶏卵	米・薄力粉・有塩バター・ごま・ごま油 車糖・じゃがいも・かたくり粉	みかん飲料・粉寒天・パセリ・れんこん たまねぎ・にら
14 土	きつねうどん ジャーマンポテト フルーツ(オレンジ)	麦茶 ビスケット 麦茶 ひじきおにぎり	油揚げ・ベーコン・豚ばら	ビスケット・うどん・車糖・じゃがいも 調合油・米	こねぎ・ほうれんそう・たまねぎ バレンシアオレンジ・にんじん・ほしひじき
16 月	米飯 さばの塩焼き 筑前煮 みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 コーンパン	普通牛乳・まさば・鶏も・厚揚げ 木綿豆腐・麦みそ・鶏卵	コーンフレーク・米・さといも・調合油 車糖・ホットケーキミックス・マヨネーズ	ごぼう・にんじん・さやえんどう・生しいたけ ぶなしめじ・こねぎ・スイートコーン
17 火	牛丼 ポテトサラダ みそ汁	牛乳 カルピスゼリー 牛乳 きなこトースト	普通牛乳・乳酸菌飲料・牛ばら ロースハム・厚揚げ・麦みそ・きな粉	車糖・じゃがいも・マヨネーズ・食パン 有塩バター	寒天・たまねぎ・生しいたけ・さやいんげん きゅうり・スイートコーン・ぶなしめじ・カットわかめ
18 水	米飯 ひじきつくね 和風サラダ すまし汁	牛乳 果物(りんご) 牛乳 ミニアメリカドッグ	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・麦みそ ウイナー	米・かたくり粉・ホットケーキミックス・調合油	りんご・たまねぎ・ほしひじき・こねぎ キャベツ・にんじん・ブラックマッペもやし カットわかめ・スイートコーン缶詰・ぶなしめじ えのきたけ・わかめ
19 木	米飯 豚の梅味噌焼き もやしの中華和え チンゲン菜のスープ	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 マドレーヌ	プロセスチーズ・豚も・麦みそ 普通牛乳・鶏卵	米・ごま・ごま油・薄力粉・車糖 無塩バター	たまねぎ・梅干し・ブラックマッペもやし きゅうり・にんじん・チンゲンサイ・きくらげ レモン
20 金	カレーライス キャベツとツナのサラダ コンソメスープ	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 フルーツ(バナナ)	普通牛乳・豚かた・ロース・まぐろ缶詰 ロースハム	米・調合油・じゃがいも	ぶどう飲料・寒天・たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ・きゅうり・トマト ブロッコリー・バナナ
21 土	しおらーめん ナムル フルーツ(バナナ)	麦茶 フルーツ(オレンジ) 麦茶 わかめおにぎり	ささ身	干し中華めん・ごま油・ごま・米	バレンシアオレンジ・根深ねぎ・キャベツ スイートコーン・ほうれんそう・にんじん ブラックマッペもやし・バナナ・カットわかめ
24 火	米飯 さばの南蛮漬け チップスサラダ みそ汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 スコーン	ゼラチン・普通牛乳・まさば・麦みそ	米・薄力粉・調合油・車糖 ポテトチップス・焼きふ	いちご・たまねぎ・にんじん・青ピーマン きゅうり・キャベツ・カットわかめ
25 水	米飯 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め 豆腐のスープ	牛乳 麩ラスク 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・鶏も・豚も・木綿豆腐	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米 マーマレード・調合油・食パン いちごジャム・マーガリン	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン ブラックマッペもやし・こまつな
26 木	米飯 すき焼き風煮 マカロニサラダ みそ汁	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 ちくわの磯辺あげ	普通牛乳・牛も・焼き豆腐 ロースハム・麦みそ・焼き竹輪	米・調合油・車糖・マカロニスパゲッティ マヨネーズ・焼きふ・サフラワー油	バレンシアオレンジ・はくさい・にんじん 生しいたけ・根深ねぎ・きゅうり・たまねぎ スイートコーン缶詰・キャベツ・こねぎ・あおのり
27 金	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き がんもどきの煮物 すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ヨーグルトムース	普通牛乳・しろさけ・麦みそ がんもどき・木綿豆腐・ゼラチン ヨーグルト	ビスケット・米・車糖 ブルーベリージャム	キャベツ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん ぶなしめじ・わかめ
30 月	米飯 チキンチキンごぼう トマトのサラダ コンソメスープ	牛乳 スティックパン 牛乳 フルーツサンド	普通牛乳・鶏むね・ベーコン・クリーム	ロールパン・米・かたくり粉・調合油 車糖・食パン	ごぼう・にんじん・グリーンピース・キャベツ スイートコーン・きゅうり・トマト・ブロッコリー たまねぎ・みかん缶詰・キウイフルーツ バナナ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
536 kcal	21.3 g	19.6 g	274 mg	1.9 mg	164 μg	0.20 mg	0.30 mg	15 mg	3.6 g	2.1 g

おせつの上段は、未満児のみになります。