

2020年 11月の献立

<平均栄養量>

羽村たつの子保育園

3歳以上児 熱量：636cal 蛋白質：25.0g 脂質：18.3g 食塩：2.1g

3歳未満児 熱量：470kcal 蛋白質：18.0g 脂質：12.8g 食塩：1.5g

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 16	2 黒米ごはん	味噌汁	2.30日 さばの幽庵焼き	五目卵の花	2.30日 揚げパン(黒蜜きな粉)	16日 酵母パン
	五分米 黒米	大根、人参 油揚げ、あさつき 味噌、だし	鯖、柚子 酒、正、みりん	おから、豚肉、しめじ、小松菜 人参、ねぎ、砂、塩、正、油	パンズ、きな粉 揚げ油、黒糖、塩	レーズンボール
	30		16日 さばのタンドリー焼き(ヨーグルト)	焼き南瓜・S	S	S
火 17	ごはん	鮭汁	鮭のチャンチャン焼き	ブロッコリーサラダ	焼き芋	17日 鮭祭り
	五分米	鮭、玉葱、大根、人参 じゃが芋、長ねぎ、こんにゃく ごぼう、味噌、だし	鮭、キャベツ、人参 もやし、椎茸、ピーマン 酒、砂、味噌、油	ブロッコリー、人参 コーン、甘酢、正、油 里芋煮・S	さつま芋 S	
水 18	中華あんかけうどん			さつまいもサラダ	和風ピラフボール	
	乾麺、豚肉、人参、白菜、むぎえび もやし、しめじ、えのき、筍、チンゲン菜 塩、正、ごま油、片、だし			さつまいも、ほうれん草 人参、豆乳、酢、塩、油 ブロッコリー・S	五分米、玉葱、人参 バター、塩、正 S	
木 19	酵母パン	春雨スープ	チーズミートローフ	くずし豆腐のサラダ	そぼろおにぎり	
	パンズ	春雨、椎茸 人参、にら、ねぎ 塩、正	豚挽き肉、鶏レバー、チーズ 玉葱、パン粉 ケチャップ、塩、正、油	豆腐、ひじき、レタス 人参、塩、ごま油、正 人参煮・S	白米、鶏挽き肉 削り節、みりん、正、油 S	
金 20	赤飯	味噌汁	揚げだし豆腐	ちりめん和え	コーン蒸しケーキ	20日 4園交流会
	五分米、もち米 小豆、黒ごま 塩	なめこ、人参 油揚げ、わかめ 味噌、だし	豆腐、あさつき 大根、塩、正、だし 揚げ油、片	人参、小松菜、ねぎ ちりめん、正、油 さつま芋煮・S	小麦粉、コーン 砂、BP みかん	
土 21	肉うどん			和え物	海苔おにぎり	
	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 正、塩、だし			キャベツ、人参 正 ローストポテト・S	五分米、海苔 塩 S	
月 9	きびごはん	吸い物	魚の香草焼き	切干大根煮	ぶどうヨーグルトパン	
	五分米 もちきび	しめじ、人参 えのき、三つ葉 塩、正、だし	ムキカレイ 玉葱、青じそ 酒、塩、正、油	切干大根、人参、小松菜 油揚げ、干椎茸、砂、正、塩、油 ごぼう煮・S	小麦粉、砂、塩、干しぶどう BP、油、スキムミルク、ヨーグルト S	
火 24	酵母パン	かぼちゃのシチュー		コールスローサラダ	豚ごぼうおこわ	24日 誕生会ケーキ
	カイザーゼンメル	鶏肉、南瓜、玉葱、人参、しめじ 牛乳、スキムミルク、小麦粉、バター 塩、油		キャベツ、人参、コーン 胡瓜、甘酢、正、油 ブロッコリー・S	五分米、もち米、豚こま肉 ごぼう、酒、塩、正、油 S	小麦粉、BP、砂 バター、牛乳、スキムミルク 柿
水 25	手作りふりかけご飯	呉汁	鶏のチーズ焼き	麻婆春雨	大学芋	25日 年長山登り
	五分米、ちりめん 白ごま、削り節 正、塩、酒	大豆、大根、人参 ごぼう、ねぎ 味噌、だし	鶏肉、チーズ 玉葱、にんにく 正、酒、油	春雨、豚挽き肉、ニラ、長ねぎ 人参、にんにく、生姜味噌、正、油 大根煮・S	さつま芋、黒ごま 砂、正、揚げ油 S	
木 26	酵母パン	わかめスープ	魚のフライ	アセドアンヨーグルトサラダ	ひじきおにぎり	
	食パン	えのき、人参、ねぎ もやし、わかめ 塩、醤油	タラ 小麦粉、パン粉 塩、揚げ油	南瓜、じゃが芋、ブロッコリー ヨーグルト、塩、油 人参煮・S	五分米、干ひじき、豚挽き肉 人参、酒、塩、正 S	
金 27	ごはん	根菜汁	あんかけ肉巻き	しらす和え	カレーチーストースト	
	五分米	里芋、人参、大根 ねぎ、ほうれん草 味噌、だし	豚肉、人参、ごぼう えのき茸、あさつき 片、塩、正、油、だし	キャベツ、小松菜 人参、しらす、正 蓮根煮・S	食パン、チーズ、鶏挽き肉 玉葱、カレー粉、塩、油 S	
土 28	鶏塩うどん			和え物	おかかおにぎり	
	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、えのき、わかめ 正、塩、だし			キャベツ、人参 正 ローストポテト・S	五分米、鯉節 正、白ごま S	

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

午前のおやつは、季節により、煮干し・ブルー・黒砂糖・リンゴを使用する予定です。(乳児は、リンゴ以外の日+イモ類・ブルー・パンのいずれかが付きます)

Sは野菜スティックです(人参、大根、ごぼう、胡瓜、セロリ、キャベツ等 季節によって使用しない食材もあります)