

令和2年度 11月 献立表



担当 内富（花もんもん）

日付	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
				熱と力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	調味料	
2 16	月 豆乳 ヨーグルト	ごはん すまし汁(小松菜・えのき) かわいいのみそ焼き 大豆の中華サラダ デザート	牛乳 ジャムサンド	米、七分つき米、三 温糖、◎砂糖、押 麦、○食パン、なた ね油、こま油、砂糖	○牛乳、◎ｽﾄｯｸ ヨーグルト、 ◎調製豆乳、 かたじけなく、 だいず水、 缶詰、米みそ	キャベツ、きゅうり、え のきだけ、にんじん、こ まつな、○りんごジャ ム、かんでん、しょう が、デザート	かつおだし、本みり ん、しょうゆ、酢、 食塩	566.3(467.4) 26.1(23.5) 12.2(10.4) 2.0(1.6)
4 18	水 豆乳 ヨーグルト	あっさりマーボー豆腐丼 すまし汁(にら・ふ) みかんヨーグルト	ドリンクヨーグルト 青のりせんべい ラムネ・ビスケット	米、七分つき米、砂 糖、◎砂糖、片栗 粉、◎砂糖、押麦、 ○ビスコ(個)、こま 油、焼酎(華ふ)	○牛乳、○ｽﾄｯｸ ヨーグルト、 ◎調製豆乳、 木綿豆腐、ｽﾄｯ ｸヨーグルト、◎調製 豆乳、鶏ひき肉、米 みそ	みかん缶、たまねぎ、に んじん、にら、葉ねぎ、 干ししいたけ、かんでん	かつおだし、しょう ゆ、酒、食塩、コン ソメ、おろししょう が、おろしにんにく	592.7(476.1) 23.5(21.5) 13.8(10.7) 1.8(1.5)
5 19	木 豆乳 ヨーグルト	秋野菜カレー みそ汁(豆腐・切り干し) デザート	コーンフレーク 幼児ミロ入り	米、さつまいも(皮 付)、○コーンフ レーク、七分つき 米、油、◎砂糖、押 麦	○牛乳、◎ｽﾄｯｸ ヨーグルト、 ◎調製豆乳、 豚肉(肩ロース)、絹ご し豆腐、米みそ、○ ミロ	たまねぎ、ホールトマト 缶詰、にんじん、れんご ん、しめじ、切り干しだ いこん、かんでん、デ ザート	煮干だし、カレーの 王子さま	570.6(460.3) 16.7(15.7) 14.9(12.1) 1.3(1.1)
6 20	金 豆乳 ヨーグルト	ごはん みそ汁(わかめ・玉ねぎ) 鮭の生姜焼き ブロッコリーとコーンのサラダ デザート	牛乳 6日手作りせんべい 20日ちんすこう	米、七分つき米、 油、◎砂糖、押麦、 なたね油、砂糖	○牛乳、◎ｽﾄｯｸ ヨーグルト、 ◎調製豆乳、 さけ、○ビザ用チー ーズ、米みそ、○いり こ	ブロッコリー、にんじ ん、たまねぎ、コー ン缶、生わかめ、かんで ん、しょうが、デザート	煮干だし、酢、しょ うゆ、酒、みりん、 ○めんつゆ・スト レート、食塩	503.0(455.8) 25.2(23.8) 14.6(12.5) 1.6(1.3)
7 21	土 豆乳 ヨーグルト	ハヤシライス デザート	牛乳 甘辛せんべい ふ菓子・ゼリー	米、じゃがいも、○ 甘辛せんべい、○ラ ムネ 個包装、油、 ◎三温糖	○牛乳、牛肉(もも)、 ◎調製豆乳、◎ｽﾄ ｯｸヨーグルト	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、デザ ート	ハヤシルウ、ケ チャップ	568.9(473.1) 16.1(16.5) 18.9(15.6) 1.8(1.5)
9 30	月 豆乳 ヨーグルト	ごはん すまし汁(ほうれん草・春雨) チキンナゲット ひじきとれんごんのサラダ デザート	牛乳 さつま芋蒸しケーキ	米、さつまいも、 ○米粉、七分つき 米、○油、◎砂糖、 ◎砂糖、押麦、エッ クフリー、こま油	○牛乳、◎ｽﾄｯｸ ヨーグルト、 ◎調製豆乳、 ○豆乳、チキンナ ゲット	れんこん、にんじん、ほ うれんそう、コーン缶、 むきえだまめ、ひじき、 かんでん、デザート	めんつゆ・3倍濃 縮、コンソメ、食塩	566.9(459.1) 19.5(17.6) 16.3(13.1) 1.7(1.3)
10 24	火 豆乳 ヨーグルト	ごはん みそ汁(かぶ・生揚げ) 鮭のカレーあん キャベツの青のり和え デザート	ドリンクヨーグルト シリアルバー	米、七分つき米、○ コーンフレーク、○ 砂糖、◎砂糖、押 麦、○マーガリン、 砂糖	○牛乳、◎ｽﾄｯｸ ヨーグルト、 ◎調製豆乳、 さけ、生揚げ、米みそ 糖	キャベツ、まいだけ、に んじん、かぶ、葉ねぎ、 かぶ・葉、○干しご う、かんでん、しょう が、あおのり、デザート	煮干だし、めんつ ゆ、しょうゆ、カ レーの王子さま、 酒、カレー粉	491.7(418.9) 24.8(22.9) 8.2(7.6) 1.7(1.4)
11 25	水 豆乳 ヨーグルト	ごはん すまし汁(わかめ・えのき) 豚肉と里芋のみそ煮 小松菜と油揚げのお浸し デザート	ドリンクヨーグルト フルーツの クリーム和え	米、さといも(冷 凍)、七分つき米、 ◎砂糖、○米粉、砂 糖、油、◎砂糖、押 麦	○牛乳、○ｽﾄｯｸ ヨーグルト、 ◎調製豆乳、○ 豆乳、豚肉(肩ロ ース)、油揚げ、米みそ 糖	こまつな、にんじん、○ みかん缶、○バナナ、○ パイン缶、ごぼう、え のきだけ、生わかめ、干し しいたけ、かんでん、デ ザート	かつおだし、しょう ゆ、酒、食塩	512.5(423.5) 18.1(17.0) 11.1(9.3) 1.7(1.4)
12 26	木 豆乳 ヨーグルト	ミートソーススパゲティ スープ(豆腐・チンゲンサイ) デザート	牛乳 甘食	スパゲティ、油、 ◎砂糖	○牛乳、◎ｽﾄｯｸ ヨーグルト、 ◎調製豆乳、 豚ひき肉、絹ごし豆 腐、粉チーズ	たまねぎ、ホールマト 缶詰、にんじん、チンゲ ンサイ、デザート	ケチャップ、ハヤシ ルウ、コンソメ、食 塩	600.8(486.7) 24.3(21.3) 20.9(16.4) 3.0(2.3)
13 金	豆乳 ヨーグルト	ロールパン スープ(キャベツ・玉ねぎ) チキンチーズ焼き カリフラワーのサラダ 苺ミルクゼリー	牛乳 赤飯おにぎり	○米、○もち米、ゼ リー80℃ストロボ リー、マカロン、 エッグフリー、パン 粉、◎砂糖、ロール パン、油、なたね油	○牛乳、◎ｽﾄｯｸ ヨーグルト、 ◎調製豆乳、 牛乳、木綿豆腐、鶏 ひき肉、○あずき (乾)、とろける チーズ、ダイステ ーズ	ブロッコリー、たまね ぎ、にんじん、カリフラ ワー、キャベツ	ケチャップ、コンソ メ、○食塩、食塩、 パセリ粉	749.8(584.7) 27.1(23.0) 24.1(18.5) 2.1(1.6)
14 28	土 豆乳 ヨーグルト	あんかけうどん デザート	牛乳 かりんとう せんべい・クッキー	ゆであん、○甘辛 せんべい、○ラムネ 個包装、片栗粉、◎ 三温糖	○牛乳、鶏もも肉、 ◎調製豆乳、◎ｽﾄ ｯｸヨーグルト	はくさい、たまねぎ、に んじん、ねぎ、干ししい たけ、デザート	かつおだし、しょう ゆ、みりん	381.2(341.7) 14.1(15.1) 11.5(10.4) 1.5(1.3)
17 火	豆乳 ヨーグルト	ツナとなめたけ御飯 豚汁 南瓜の甘煮 デザート	★お誕生日会★ おやつ	米、さといも、○小 麦粉、七分つき米、 ◎三温糖、○なたね 油、つきこんにゃ く、○砂糖、砂糖、 押麦、こま油、◎砂 糖	○牛乳、○ｽﾄｯｸ ヨーグルト、 ◎調製豆乳、 かぼちゃ、だいこん、な めたけ、ねぎ、にんじ ん、米みそ、油揚げ、◎ 牛乳、◎ｽﾄｯｸ ヨーグルト	かぼちゃ、だいこん、な めたけ、ねぎ、にんじ ん、こほう、かんでん、 焼きのり、デザート、 しょうが	かつおだし、酒、 しょうゆ	590.5(471.6) 18.4(17.2) 18.0(13.8) 2.3(1.7)
27 金	豆乳 ヨーグルト	ごはん みそ汁(しめじ・水菜) 凍り豆腐とひき肉の煮物 カリフラワーのサラダ デザート	牛乳 ドーナツ・せんべい カルシウムウエハース	米、七分つき米、 エッグフリー、砂 糖、片栗粉、◎砂 糖、押麦	○牛乳、◎ｽﾄｯｸ ヨーグルト、 ◎調製豆乳、 鶏ひき肉、凍り豆 腐、米みそ、ダイス チーズ	ブロッコリー、にんじ ん、カリフラワー、しめ じ、きょうな、かんで ん、干ししいたけ、デ ザート	煮干だし、かつおだ し、しょうゆ、みり ん、食塩	528.0(445.5) 21.0(19.1) 18.8(15.5) 2.0(1.6)

令和2年度 11月 献立表



担当 内富（花もんもん）

日付	夕食	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
		熱と力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	調味料	
2 月 16	ごはん 肉団子トマトソース煮 フライドポテト デザート	フライドポテト、米、七分 つき米、なたね油、押麦、 片栗粉、三温糖	肉団子	ホールトマト缶詰、たまね ぎ、ほうれんそう、かんで ん、デザート	コンソメ、食塩、おろしに んにく	511.6(328.8) 12.4(7.3) 19.9(12.0) 1.5(0.9)
4 水 18	ごはん シュウマイ ココロサラダ デザート	米、じゃがいも、七分つき 米、片栗粉、エッグフ リー、押麦、砂糖、ごま油	豚ひき肉	たまねぎ、コーン缶、きゅ うり、にんじん、かんで ん、しょうが、デザート	しょうゆ、酒、食塩	373.0(261.2) 10.4(7.3) 9.6(6.7) 0.9(0.6)
5 木 19	ミルクラーメン フルーツゼリー	ゆで中華めん、砂糖、ごま 油	牛乳(調理用)、豚肉(薄)	キャベツ、みかん缶、ハイ ン缶、たまねぎ、ほうれん そう、にんじん、かんでん	しょうゆ、コンソメ、食塩	391.9(274.3) 15.1(10.6) 9.8(6.9) 1.7(1.2)
6 金 20	ごはん 野菜の中華風煮物 粉ふき芋 デザート	米、じゃがいも、七分つき 米、はるさめ、押麦、ごま 油	豚肉(ばら)、生揚げ	チンゲンサイ、キャベツ、 にんじん、ねぎ、かんで ん、デザート	しょうゆ、オイスターソー ス、パセリ粉、食塩、こ しょう	377.9(264.5) 9.5(6.7) 11.5(8.1) 0.8(0.6)
7 土 21	おにぎり 鶏肉団子 切干し大根の旨煮 デザート	米、七分つき米、砂糖、な たね油、片栗粉	肉団子	にんじん、切り干しだいこ ん、いんげん	しょうゆ、みりん、酒	352.2(242.2) 10.5(7.1) 10.3(6.9) 1.2(0.8)
9 月 30	ごはん おとうふあげのみぞれ煮 キャベツの酢みそ和え デザート	米、七分つき米、砂糖、押 麦	米みそ、おとうふあげ	キャベツ、だいこん、にん じん、きゅうり、万能ね ぎ、生わかめ、かんでん、 デザート	かつおだし、みりん、しょ うゆ、酢	342.0(235.7) 8.8(6.0) 9.8(6.5) 0.8(0.5)
10 火 24	豚肉と白菜のあんかけ丼 キャンディチーズ デザート	米、七分つき米、片栗粉、 押麦、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、チーズ、油 揚げ	はくさい、たまねぎ、にん じん、しいたけ、かんで ん、デザート	かつおだし、しょうゆ、み りん、食塩、おろししょう が	385.1(262.8) 14.0(9.3) 12.7(8.4) 1.3(0.8)
11 水 25	ごはん えのきいりつくね フロッコリーのチーズ焼 デザート	米、七分つき米、押麦、砂 糖、なたね油	鶏ひき肉、とろけるチーズ	フロッコリー、えのきた け、ねぎ、かんでん、デ ザート	酒、みりん、しょうゆ、食 塩、こしょう	331.1(231.8) 15.7(11.0) 7.9(5.5) 0.5(0.4)
12 木 26	ごはん 鶏の唐揚げ 切干大根のサラダ デザート	米、七分つき米、油、押 麦、片栗粉、小麦粉、砂糖	鶏もも肉	きゅうり、にんじん、切り 干しだいこん、かんでん、 しょうが、にんにく、デ ザート	酢、しょうゆ、酒、食塩	348.7(231.4) 13.8(7.8) 9.2(6.0) 0.7(0.4)
13 金 27	ごはん 煮魚 小松菜とコーンの和え物 デザート	米、七分つき米、押麦、砂 糖	かれい	こまつな、にんじん、コー ン缶、しょうが、デザート	しょうゆ、酒	261.0(187.4) 14.2(10.9) 1.4(1.0) 0.7(0.5)
14 土 28	わかめ御飯 魚の照り焼き 南瓜の甘煮 デザート	米、砂糖	かれい	かぼちゃ、にんじん、いん げん、しょうが、夜用デ ザート	しょうゆ、酒	289.2(207.2) 14.4(11.1) 1.3(1.0) 1.4(1.0)
17 火	ごはん さわらの柚子照り焼き ほうれん草のナムル デザート	米、七分つき米、押麦、 砂糖、ごま油	さわら	ほうれんそう、もやし、 にんじん、ゆず果汁、か んでん、しょうが、デ ザート	しょうゆ、みりん、酒	286.2(201.8) 12.6(8.9) 5.0(3.5) 0.5(0.5)

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は、()が3歳未満児で記載してあります。

※17日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。

※ご飯の中には「胚芽押麦、胚芽米、キヌア、寒天」が入っています。

※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料を一切使用していない安全なお菓子を出しています。