



2020年11月 給食献立表



大島なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価			
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
2	16	月	麦茶 星せんべい きのこ栗ご飯 鶏のから揚げ りんごジュース 厚焼き玉子 青菜のおかか和え 柿	牛乳 ふわふわきな粉	米 むぎ粟 砂糖 ごま 小麦粉 サラダ油 お麩 粉糖	鶏肉 たまご 牛乳	えのき しめじ 人参 生姜 小松菜 柿 りんごジュース	518kcal	21.9g	19.3g	1.3g
17	火	麦茶 カップヨーグルト	あんかけ焼きそば 焼売 中華風きゅうり みかん	牛乳 菜めしごはん	蒸し中華麺 サラダ油 砂糖 米 片栗粉 小麦粉 ごま油 焼売の皮	豚肉 豚ひき肉 牛乳	人参 もやし 青梗菜 玉ねぎ みかん 干し椎茸 生姜 グリーンピース きゅうり 小松原	578kcal	22.3g	16.6g	2.1g
4	18	水	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根煮物 すまし汁 りんご	牛乳 手作りかりんとう	米 押麦 パター 三温糖 砂糖 小麦粉 サラダ油 黒砂糖	みそ さつま揚げ 油揚げ 豆腐 なると 牛乳 たまご	赤ピーマン 玉ねぎ きゃべつ しめじ コーン 人参 切干大根 さやえんどう 葉ねぎ りんご	578kcal	23.8g	12.5g	2.4g
5	19	木	丸パン ラザニア グリーンサラダ オニオンスープ みかん	牛乳 チキンピラフ	丸パン サラダ油 小麦粉 ラザニア 米 パター	豚ひき肉 牛乳 チーズ 粉チーズ ハム 鶏肉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり パセリ ピーマン みかん	570kcal	21.8g	20.8g	2.9g
6	20	金	牛乳 カリボテ ご飯 豚テキ しらす和え みそ汁 洋梨	牛乳 蒸しパン	米 サラダ油 砂糖 ホットケーキ粉 三温糖 パター	豚肉 しらす みそ 牛乳 たまご	にんにく 白菜 小松菜 きゅうり 玉ねぎ きゃべつ 洋梨	578kcal	22.4g	20.0g	1.8g
7	21	土	牛乳 ビスケット ご飯 すき焼き風煮 すまし汁 オレンジ	麦茶 プリン せんべい	米 サラダ油 白滝 砂糖 お麩 プリン せんべい	豚肉 豆腐	人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜 オレンジ	518kcal	20.5g	11.7g	1.8g
9	30	月	牛乳 星せんべい ご飯 油淋鶏 チョレギサラダ たまご春雨スープ 柿	牛乳 フルーツヨーグルト	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま 春雨	鶏肉 わかめ 焼きのり たまご 牛乳 ヨーグルト	生姜 ねぎ きゃべつ 人参 葉ねぎ バナナ みかん缶 黄桃缶 柿	548kcal	17.3g	18.0g	1.8g
10	24	火	麦茶 カップヨーグルト みそ煮込みうどん シャキシャキつくね 五目豆 みかん	牛乳 しらすふりかけご飯	うどん パン粉 砂糖 里芋 片栗粉 ごま油 三温糖 米 ごま	油揚げ みそ 鶏ひき肉 ひじき たまご 牛乳 さつま揚げ	大根 人参 ねぎ 蓮根 小松菜 生姜 干し椎茸 いんげん みかん	521kcal	24.0g	13.4g	2.7g
11	25	水	牛乳 ウエハース 麦ごはん さばのカレー焼き 磯和え みそ汁 洋梨	牛乳 りんごのショートブレッド	米 押麦 片栗粉 サラダ油 バター 砂糖 小麦粉	さば 焼きのり わかめ みそ 牛乳	小松菜 ほうれん草 人参 えのき ねぎ 洋梨 りんごジャム	568kcal	20.0g	16.7g	1.7g
12	26	木	牛乳 のりものビスケット ピザトースト コールスローサラダ クリームシチュー みかん	牛乳 金平ご飯	食パン サラダ油 マヨネーズ じゃが芋 小麦粉 米 ごま油 三温糖	ベーコン チーズ 鶏肉 牛乳	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン みかん トマト缶 きゃべつ きゅうり コーン ごぼう	591kcal	18.7g	26.1g	2.6g
13	27	金	牛乳 カリボテ ハヤシライス フレンチサラダ 大根スープ りんご	牛乳 芋ようかん	米 サラダ油 パター 小麦粉 砂糖 さつま芋	豚肉 ベーコン 牛乳 寒天	しめじ 玉ねぎ グリーンピース ピュール きゃべつ きゅうり 人参 コーン 大根 りんご	597kcal	16.3g	20.4g	2.5g
14	28	土	牛乳 ビスケット チキンのクリームパスタ コーンスープ キャロットサラダ パナナ	麦茶 せんべい カップヨーグルト	スパゲッティ サラダ油 バター 小麦粉 せんべい	鶏肉 牛乳 生クリーム ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ マッシュルーム 人参 グリーンピース きゃべつ コーン パセリ パナナ	595kcal	22.7g	14.6g	2.7g

※今月は、感染症対策の為果物を手づかみにならないように食具で食べやすい大きさにカットして提供します。
 ※献立（食材）は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。
 ※今月の果物は、オレンジ・みかん・柿・洋梨・りんごを予定しています。（入荷状況により日々の使用を決定しています。）
 ※11月2日は、お弁当給食です。 11月16日は、きのこ栗ご飯・鶏のから揚げ・青菜のおかか和え・みそ汁・柿となります。