



2020年11月

アルテ子どもと木幼保園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
2・16 月	ご飯、魚のごまだれ焼き ひじきの煮物 味噌汁(人参こまつなしめじ) バナナ	○さつまいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、きんめだい 豚肉(肩)、淡色みそ 油揚げ、◎牛乳	バナナ、にんじん しめじ、こまつな、 ひじき、ごま	◎牛乳、○牛乳 ○蒸し芋
4・18 水	ご飯、肉豆腐 にんじんしりしり 白菜の味噌汁 柿	米、○食パン 焼ふ、油、砂糖 片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、 豚肉(肩ロース) 淡色みそ、かつお油 漬缶、◎牛乳	にんじん、かき、 はくさい、たまねぎ、 ○いちごジャム、 ピーマン、生わかめ	◎牛乳 ○牛乳 ○ジャムサンド
5・19 木	紅葉ご飯、 ちくわの磯辺揚げ 里芋と豚肉の味噌煮 かき玉汁(ねぎ)	米、○米、さといも、 油、砂糖、小麦粉、 ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、 豚肉(肩ロース)、卵 ちくわ、○さけ(塩) 淡色みそ、◎牛乳	にんじん、だいこん、 こまつな、 板こんにゃく、 ○ごま、ごま しょうが あおのり	◎お茶 ○鮭おにぎり
6・20 金	ご飯 松風焼き ブロッコリーと人参の和物 味噌汁 バナナ	米、じゃがいも 片栗粉、砂糖 パン粉、ごま ビスケット	鶏ひき肉、木綿豆腐 淡色みそ、卵 米みそ(淡色辛み そ) ◎牛乳 ○ヨーグルト	ブロッコリー たまねぎ、えのき にんじん、生わかめ ごま、ばなな	◎牛乳、○お茶 ○ヨーグルト ○お菓子
7・21 土	焼きそば ウインナーソーテー こふきいも えのきともやしのスープ	焼きそばめん じゃがいも、○米 ○もち米、○砂糖 油	○牛乳 ウインナー 豚肉(ばら) ベーコン ○きな粉、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ にんじん、もやし えのきたけ、あおのり	◎牛乳、○お茶 ○きな粉おはぎ
9 月	ご飯 豚肉のみそ炒め ごまかぼちゃ かぶのすまし汁	米、砂糖、ごま油 片栗粉 ○スパゲティ ○油、○砂糖	○牛乳、 豚肉(肩ロース) 油揚げ 淡色みそ ○豚ひき肉 ○牛ひき肉 ○粉チーズ ◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ キャベツ、かぶ・葉 にんじん、ごま カットわかめ ○たまねぎ ○ホールのマト缶詰 ○にんじん ○マッシュルーム缶 ○にんにく	◎牛乳、○牛乳 ○ミートスパゲティ
10・24 火	野菜ふりかけ ご飯 魚の野菜あんかけ なめこ汁	米、片栗粉、油、 ○野菜パンかぼちゃ	○牛乳、野菜ふりか け さけ、木綿豆腐 淡色みそ ◎牛乳	たまねぎ ピーマン にんじん、なめこ ねぎ、干しいたけ	◎牛乳、○牛乳 ○野菜パンかぼ ちゃ

11 水	ご飯 鶏のコーンフレーク焼き ブロッコリーのじゃこ和え けんちん汁 りんご	米、さといも コーンフレーク マヨネーズ、油 ごま油、 ○ホットケーキ粉	○牛乳 鶏もも肉(皮付き) 木綿豆腐 しらす干し、○卵、 ○脱脂粉乳、◎牛乳	りんご、だいこん ブロッコリー にんじん、ねぎ ごぼう、にんにく しょうが	◎牛乳、○牛乳 ○ホットケーキ
12・26 木	カレーライス手作り 春雨サラダ ヨーグルト	米、○フランスパン じゃがいも、油 ○砂糖、はるさめ ○バター、砂糖 ごま油	○牛乳 ヨーグルト(加糖) 豚肉(肩ロース) ハム、◎牛乳	○りんご、たまねぎ にんじん ホールトマト缶詰 キャベツ、きゅうり ○レモン果汁	◎牛乳 ○牛乳 ○リンゴのバター煮
13・27 金	ご飯 豚肉のスタミナ焼き マカロニサラダ みそ汁	米、マカロニ、マヨ ネーズ、油、オリ ブ油、砂糖	○牛乳、○ヨーグル ト(加糖)、豚肉(肩 ロース)、ハム、淡色 みそ 生揚げ、◎牛 乳	バナナ、ねぎ にんじん、きゅうり 切り干しだいこん にんにく、しょうが	◎牛乳、○牛乳 ○バナナ ○お菓子
14・28 土	煮込みうどん 肉じゃが(豚肉) バナナ	干しうどん じゃがいも、○米 砂糖、油	○牛乳 豚肉(肩ロース) 鶏むね肉(皮付) なると、◎牛乳	バナナ、たまねぎ しらたき、にんじん さやえんどう ○こんぶ佃煮 カットわかめ	◎牛乳、○お茶 ○おにぎり(昆布)
17 火	ご飯、 チキンカツ ポテトサラダ 中華スープ みかん	米、パン粉、油 小麦粉、じゃがいも マヨネーズ オリーブ油、○米 ○砂糖	鶏もも肉(皮付き)、 卵 ハム、木綿豆腐 ○油揚げ	にんじん、きゅうり チンゲンサイ カットわかめ、みか ん ○にんじん ○干しいたけ ○ごま	◎牛乳 ○お茶 ○いなり寿司
25 水	バターライス 変わりローストチキン ブロッコリーと人参の おかか和え ミルクスープ りんご	米、○小麦粉、○砂糖 バター、砂糖	牛乳 鶏もも肉(皮付き) ○卵、ベーコン グリーンピース(揚げ 豆) 淡色みそ ○生クリーム ○脱脂粉乳、○牛乳 かつお節、◎牛乳	りんご、たまねぎ ブロッコリー、にんじん キャベツ、しめじ コーン(冷凍) にんにく、しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ○お誕生日ケーキ
30 月	牛乳 ご飯、鶏の照り焼き 切り干し大根煮 かぶの味噌汁 みかん	米、○砂糖、油、砂糖	牛乳、鶏むね肉(皮 付)、ちくわ、淡色みそ 油揚げ	みかん ○オレンジ天然果汁 かぶ・葉、にんじん えのきたけ 切り干しだいこん 干しいたけ カットわかめ ○粉かんとん	◎牛乳 ○オレンジ寒天 ○せんべい

平均栄養量	乳児	エネルギー 611Kcal	たんぱく質 22.2g	脂質 19.5g
	幼児	エネルギー 470Kcal	たんぱく質 16.9g	脂質 14.9g

※乳児の朝おやつは牛乳になります。
※仕入れの状況により、献立、食材が変更する場合があります。