

令和2年 11月 献立予定表

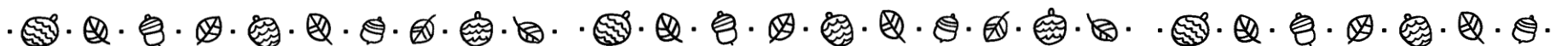
令和2年10月28日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

| 日 | 曜 | 昼食 | 赤：血や肉になる | 黄：熱や力となる | 緑：調子をととのえる | おやつ | エネルギー |
|----|---|--------------------------------------|--|---|--|------------------|-------|
| 2 | 月 | ごはん タンドリーチキン 牛乳 ブロッコリーのごまドレッシング和え | 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 スキムミルク 粉チーズ | 白米 砂糖 油 ごま 白玉粉 バター | ブロッコリー きゅうり キャベツ 人参 ケチャップ マーマレード | マーマレード ボンデケーキ | 493 |
| 3 | 火 | (祝)文化の日 | | | | | |
| 4 | 水 | スパゲティミートソース 野菜の甘酢和え 牛乳 | 合挽肉 卵 牛乳 | スパゲティ 油 砂糖 白米 | キャベツ きゅうり 人参 ケチャップ 玉ねぎ ピーマン トマトピューレ パセリ | 卵おにぎり | 556 |
| 5 | 木 | 雑穀ごはん 魚の照り焼き もぐもぐゴンポー | 魚 ハム じゃこ | 白米 雑穀 砂糖 油 マヨネーズ ミックス粉 | ごぼう きゅうり 人参 にんにく | ちんすこう | 419 |
| 6 | 金 | お弁当デー 芋ほり遠足 | 絹豆腐 卵 | ミックス粉 バター 粉砂糖 | | お豆腐 チュロス | 91 |
| 7 | 土 | ごはん 酢鶏 中華スープ | 鶏肉 卵 | 白米 砂糖 油 片栗粉 春雨 ごま油 | 玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン 干椎茸 小ねぎ きくらげ ケチャップ | お菓子 | 461 |
| 9 | 月 | ごはん 鶏肉のから揚げ れんこんとツナのサラダ 牛乳 | 鶏肉 ツナ 牛乳 | 白米 砂糖 油 片栗粉 コーン マヨネーズ バター マシュマロ コーンフレーク | れんこん カリフラワー 人参 きゅうり にんにく | コーン フレークバー | 558 |
| 10 | 火 | ごはん 豚肉のみそ炒め さつまいもサラダ 牛乳 | 豚肉 味噌 牛乳 クリームチーズ わかめ | 白米 油 砂糖 マヨネーズ さつまいも | もやし 人参 キャベツ たら 玉ねぎ にんにく | わかめ おにぎり | 594 |
| 11 | 水 | じゃこご飯 野菜のごま和え 春雨スープ | 鶏肉 じゃこ クリアガー | 白米 砂糖 油 ごま 春雨 ごま油 | 人参 いんげん 干椎茸 玉ねぎ キャベツ もやし 小ねぎ パイン缶 みかん缶 もも缶 | フルーツ ゼリー | 403 |
| 12 | 木 | パン クリームシチュー 野菜のフレンチ和え | 鶏肉 鶏ひき肉 スキムミルク | パン オリーブ油 コーン 砂糖 白米 じゃがいも シチュールウ | 人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり | そぼろ おにぎり | 511 |
| 13 | 金 | 赤飯 魚の味噌マヨ焼き 七五三会 大根の和風サラダ すまし汁 | 魚 味噌 かつお節 小豆 牛乳 卵 | 白米 ごま マヨネーズ 麩 砂糖 ミックス粉 バター チョコチップ | 大根 きゅうり 人参 ほうれん草 えのき | チョコチップ スコーン | 450 |
| 14 | 土 | 肉うどん 納豆和え | 牛肉 納豆 | うどん 砂糖 | 玉ねぎ 人参 長ネギ ほうれん草 キャベツ | お菓子 | 411 |
| 16 | 月 | ごはん 照り焼きチキン シーザーサラダ コーンポタージュ | 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 おから スキムミルク 粉チーズ 卵 | 白米 クリームコーン バター オリーブ油 薄力粉 砂糖 | キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ にんにく りんご | りんごケーキ | 586 |
| 17 | 火 | 雑穀ごはん 魚の香味揚げ ブロッコリーサラダ 味噌汁 | 魚 味噌 ダイスチーズ 牛乳 きな粉 わかめ 絹豆腐 | 白米 雑穀 砂糖 油 片栗粉 コーン マヨネーズ 薄力粉 ごま | ブロッコリー きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 青のり | ミルク くずもち | 495 |
| 18 | 水 | ごはん スパニッシュオムレツ みかんサラダ 牛乳 | ベーコン 卵 とおけるチーズ スキムミルク じゃこ 牛乳 | 白米 じゃがいも 油 砂糖 ごま | 人参 玉ねぎ ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり みかん缶 | 青菜とじゃこ のおにぎり | 557 |
| 19 | 木 | 麦ごはん 豚肉のマーマレード煮 野菜のじゃこ和え 牛乳 | 豚肉 じゃこ スキムミルク ヨーグルト ダイスチーズ 牛乳 | 白米 押麦 砂糖 ミックス粉 バター | 人参 玉ねぎ ピーマン マーマレード キャベツ ほうれん草 ブルーベリージャム | ブルーベリー スコーン | 537 |
| 20 | 金 | ごはん 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン ふりかけ 牛乳 | 鶏レバー かまぼこ じゃこ かつお節 さくらえび ヨーグルト 牛乳 のり | 白米 砂糖 ビーフン ごま コーンフレーク | キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン バナナ みかん缶 パイン缶 | フルーツ ヨーグルト | 458 |
| 21 | 土 | クリームスパゲティ コンソメスープ | ツナ ウィンナー 牛乳 | スパゲティ バター シチュールウ | ほうれん草 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ | お菓子 | 546 |
| 23 | 月 | (祝)勤労感謝の日 | | | | | |
| 24 | 火 | ごはん チキン南蛮 野菜のおかか和え | 鶏肉 卵 かつお節 スキムミルク 牛乳 | 白米 薄力粉 片栗粉 砂糖 油 マヨネーズ バター | キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ パセリ にんにく | マドレーヌ | 626 |
| 25 | 水 | さつまいもごはん 豚汁 青菜とコーンのごま和え | 豚肉 味噌 | 白米 さつまいも 砂糖 こんにゃく コーン ごま | 玉ねぎ 人参 干椎茸 長ネギ 大根 キャベツ ほうれん草 しめじ | きのこ おにぎり | 466 |
| 26 | 木 | おたのしみメニュー | 牛乳 | さつまいも 砂糖 バター | | スイート ポテト | 97 |
| 27 | 金 | カレーライス ポパイサラダ 牛乳 | 牛肉 かまぼこ 牛乳 | 白米 マヨネーズ 砂糖 麩 じゃがいも バター | 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 グリーンピース | 麩ラスク | 568 |
| 28 | 土 | ごはん デジブルコギ風 わかめスープ | 豚肉 わかめ | 白米 砂糖 ごま油 ごま | 玉ねぎ 人参 たら にんにく | お菓子 | 420 |
| 30 | 月 | ごはん チキンカツ 大根の梅サラダ | 鶏ささみ 牛乳 スキムミルク | 白米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 ミックス粉 バター | 大根 きゅうり 人参 ケチャップ ココア 梅 | ココアクッキー | 485 |

※材料はすべて（昼食・おやつ）一緒に表示してあります。

●主な食材だけ表示してあります。

●献立および食材は変更する場合があります。



七五三

七五三は子どもの健やかな成長を祝う行事です。七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。

体を温める食べ物

鍋やうどん、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ネギ、玉ねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫効果が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かい味噌汁やスープをそえるといいですね。

お弁当デー

11月のお弁当デーは6日（金）です。お弁当、水筒、お箸セットの用意をお願いします。

