

11月の献立表

令和2年度 一里山ひかり保育園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
2	月	御飯 厚焼き卵 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	・米 ・卵 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ひじき ・かぼちゃ 鶏ひき肉 ・じゃが芋 白ねぎ 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ☆あんぱん	未 505kcal 以 618kcal
3	火	文化の日			
4	水	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め ♥切干大根のゴママヨサラダ 豚汁	・米 ・鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 大豆 ・切干大根 人参 きゅうり ごま マヨネーズ ・豚肉 大根 人参 里芋 ごぼう 板こんにゃく 油揚げ 白ねぎ ごま油	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 かぼちゃドーナツ	未 529kcal 以 583kcal
5	木	御飯 ぶりの中華蒸し 春雨炒め 中華スープ	・米 ・ぶり オイスターソース ごま油 ・春雨 白菜 人参 ピーマン コーン 干しいたけ ごま油 ・人参 ニラ 卵	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♪ココナッツサブレ	未 450kcal 以 582kcal
6	金	御飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め ブロッコリーの三色サラダ 豆乳スープ	・米 ・豚肉 玉ねぎ ピーマン カレー粉 ・ブロッコリー 人参 コーン ・じゃが芋 しめじ 豚ひき肉 豆乳	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 チーズ入り蒸しパン	未 504kcal 以 612kcal
7	土	御飯 鶏肉の梅みそ焼き しらたきのきんぴら風 すまし汁	・米 ・鶏肉 梅肉 ・しらたき ごぼう 人参 豚肉 ごま油 ごま ・白菜 えのきたけ かにかまぼこ 白ねぎ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 343kcal 以 412kcal
8	日				
9	月	御飯 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草と大豆の 胡麻マヨネーズ和え 五目汁	・米 ・ちくわ あおのり 小麦粉 ・ほうれん草 大豆 人参 マヨネーズ ごま ・里芋 大根 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 果物のヨーグルト和え	未 431kcal 以 570kcal
10	火	御飯 鮭の塩焼き 炒り豆腐 五目みそ汁	・米 ・鮭 ・豆腐 鶏ひき肉 しらたき 干しいたけ 人参 玉ねぎ 卵 枝豆 ・鶏肉 じゃがいも 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 バナナケーキ	未 481kcal 以 585kcal
11	水	クリームスパゲティ マセドアンサラダ チキンスープ	・スパゲティ ベーコン 玉ねぎ しめじ ほうれん草 豆乳 ・じゃが芋 きゅうり 人参 鶏ささ身 マヨネーズ ・鶏ひき肉 かぶ 人参 しめじ	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 ♪バタークッキー	未 443kcal 以 562kcal
12	木	御飯 ☆鶏の唐揚げ ブロッコリーのツナサラダ わかめスープ	・米 ・鶏肉 ・ブロッコリー 人参 ツナ ・白菜 わかめ 人参	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 さつま芋の茶巾	未 499kcal 以 630kcal
13	金	御飯 チンジャオロース チンゲン菜ともやしの和え物 豚肉と押し麦のスープ	・米 ・牛肉 たけのこ 人参 ピーマン ・チンゲン菜 もやし 人参 コーン 卵 ・豚肉 はるさめ 人参 しいたけ 押し麦	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 豆乳お好み焼き	未 475kcal 以 570kcal
14	土	御飯 チキンのチーズ焼き コロコロサラダ かぼちゃのスープ	・米 ・鶏肉 チーズ ・ごぼう 枝豆 人参 ベーコン マヨネーズ ・豚ひき肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ じゃがいも	(am) 豆餅せんべい	未 371kcal 以 428kcal
15	日				
16	月	御飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの甘酢和え 豆腐みそ汁	・米 ・豚肉 ・キャベツ 人参 ごま ちくわ ・豆腐 里芋 わかめ 白ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 463kcal 以 558kcal

17	火	梅とじゃこの混ぜご飯 さばのおろし煮 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 麩のすまし汁	・米 ちりめんじゃこ 梅肉 ごま ・さば 大根 ・生揚げ 豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 絹さや ・焼き麩 ほうれん草 えのきたけ 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 きなこトースト	未 以 482kcal 601kcal
18	水	御飯 スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ 大豆とトマトのスープ	・米 ・卵 牛乳 枝豆 豚ひき肉 チーズ ・ごぼう 人参 きゅうり 鶏ささ身 コーン マヨネーズ ・大豆 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ホールトマト	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 肉うどん	未 以 466kcal 523kcal
19	木	御飯 カレイの煮付け 里芋と根菜の煮物 五目みそ汁	・米 ・カレイ 生姜 ・里芋 大根 人参 れんこん いんげん 干しいたけ ・玉ねぎ かぼちゃ 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 クッキー	未 以 471kcal 582kcal
20	金	☆ハンバーガー ポテトサラダ オニオンスープ	・ロールパン 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 豆乳 パン粉 卵 ・じゃが芋 きゅうり 人参 コーン マヨネーズ ・玉ねぎ 人参 エリンギ 豚ひき肉	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 あんこケーキ	未 以 527kcal 623kcal
21	土	御飯 豚肉と野菜のみそ煮 納豆和え すまし汁	・米 ・豚肉 大根 人参 ごぼう 板こんにやく ・納豆 ほうれん草 人参 ・小松菜 人参 えのきたけ かまぼこ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 以 332kcal 401kcal
22	日				
23	月	勤労感謝の日			
24	火	御飯 たらのガーリックマヨ焼き 春雨サラダ コーンスープ	・米 ・たら マヨネーズ ・春雨 もやし きゅうり みかん ごま油 ・コーン じゃが芋 牛乳 生クリーム パセリ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆カルピスゼリー	未 以 445kcal 530kcal
25	水	カレーライス キャベツのツナサラダ さつま芋のスープ	・米 鶏肉 大豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ カレールウ ・キャベツ 人参 ツナ ・さつま芋 白菜 人参 豚ひき肉 パセリ	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 みかんとトリッツ	未 以 439kcal 519kcal
26	木	(郷土料理 京都府) 御飯 ★鮭の西京焼き ★大根と厚揚げの炊いたん 納豆と野菜のみそ汁	・米 ・鮭 ・大根 生揚げ 人参 水菜 ・納豆 人参 白ねぎ 里芋 ほうれん草	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 フレンチトースト	未 以 445kcal 551kcal
27	金	コッペパン 鶏肉のマーマレード焼き ミモザサラダ わかめスープ	・コッペパン ・鶏肉 マーマレード ・ブロッコリー ハム 卵 マヨネーズ ・キャベツ わかめ 人参	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 チーズおかかおにぎり	未 以 430kcal 579kcal
28	土	御飯 豚肉の香味焼き もやしの彩り和え みそ汁	・米 ・豚肉 玉ねぎ 白ねぎ ・もやし にら 人参 卵 ・大根 なめこ 白ねぎ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 以 354kcal 430kcal
29	日				
30	月	御飯 青海苔のだし巻き れんこんのきんぴら ぶりのあら汁	・米 ・卵 鶏ひき肉 人参 あおのり ・れんこん ピーマン 人参 豚ひき肉 ・ぶり 大根 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ポンデケージョ	未 以 475kcal 568kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。

※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。

※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の11月生まれのお友達のリクエストメニューです。

※以上児のカロリー基準は、585kcalです。未満児のカロリー基準は、480kcalです。

※♥は新しく取り入れたメニューです。

※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。