

献立表

令和2年11月

笹久保さくら保育園

日	曜	朝おやつ (0~2歳児)	主食	給食	材料	午後おやつ	材料	
2	24	月 火	ビスケット ごはん	さわらの香草焼き ミトト 白菜のナムル コンソメスープ	さわら 粉チーズ パセリ パン粉 白菜 きゅうり のり にんじん 玉ねぎ コーン ミトト	焼きビーフン 牛乳	ビーフン 豚肉 もやし にんじん キャベツ	
4	18	水	リッツ ごはん	つくねの照り焼き ほうれん草の納豆和え みそ汁(大根 油揚げ)	鶏肉 玉ねぎ 豆腐 ほうれん草 にんじん 納豆 かつお節 大根 油揚げ	ごまだんご 牛乳	上新粉 白玉粉 豆腐 あんこ ごま	
5	19	木	飲む ヨーグルト	パン	ウインナー キャベツ 玉ねぎ トマト じゃがいも สปาゲティ にんじん きゅうり ハム フルーツ	じゃこのりおにぎり 麦茶	米 しらす 青のり	
6	20	金	野菜 ジュース	ごはん	すき焼き煮 キャベツのおかか和え みそ汁(じゃがいも わかめ)	豚肉 豆腐 玉ねぎ しいたけ 白滝 キャベツ きゅうり にんじん かつお節 じゃがいも わかめ	6日 さつまスティック 20日 焼きいも 牛乳	さつまいも
7	21	土	リッツ	麺	鶏南蛮うどん ふかしいも フルーツ 牛乳	うどん 鶏肉 にんじん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ じゃがいも 青のり オレソジ	7日 キャラメルロール 21日 クリームパン 麦茶	7日 キャラメルロール 21日 クリームパン
9	月	せんべい	ごはん	鯖の磯辺焼き ひじきの煎り煮 塩ちゃんこ汁	鯖 青のり れんこん ひじき にんじん いんげん ちくわ 鶏肉 もやし 長ねぎ 豆腐	ミートトースト 牛乳	食パン チーズ ミートソース	
11	25	水	スティック ビスケット	ごはん	鶏肉のから揚げ~レモン味~ 大根サラダ けんちん汁	鶏肉 にんにく しょうが レモン汁 大根 きゅうり にんじん ごま さといも 長ねぎ ごぼう 豆腐	メロンパン風クッキー 牛乳	ホットケーキ粉 卵 牛乳 ココア
26	木	野菜 ジュース	わかめ ごはん	干草焼き ミトト さつまいもの甘辛炒め みそ汁(豆腐 なめこ)	鶏肉 卵 ほうれん草 チーズ ミトト さつまいも にんじん いんげん 豆腐 なめこ	フルーツサンド 牛乳	食パン 生クリーム みかん もも	
13	27	金	飲む ヨーグルト	ごはん	ポークカレー 和風ツナサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 にんじん じゃがいも 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン ハム かつお節 フルーツ	キャラメル ポップコーン 野菜ジュース	ポップコーンの種 バター 牛乳
14	28	土	せんべい	麺	みそラーメン しゅうまい フルーツ 牛乳	生ラーメン 豚肉 もやし 長ねぎ コーン しゅうまいの皮 たけのこ パナナ	14日 鮭おにぎり 28日 ジャムトースト 麦茶	14日 米 鮭 ごま 28日 食パン ジャム
16	30	月	ビスケット	ごはん	あじのかば焼き 五目きんぴら みそ汁(卵 いら)	あじ しょうが 豚肉 ごぼう 白滝 いんげん にんじん 卵 いら	16日 さつまいも餅 30日 スイートポテト 牛乳	16日 さつまいも 片栗粉 30日 さつまいも バター 牛乳 卵 生クリーム
17	火	せんべい	ごはん	プルコギ風 ハンサンスープ わかめスープ	豚肉 玉ねぎ にんじん いら にんにく 春雨 卵 きゅうり にんじん ハム わかめ 長ねぎ	ベーコンチーズ マフィン 牛乳	ホットケーキ粉 牛乳 ベーコン チーズ 卵	
10	火	チーズ	お弁当の日			かぼちゃパン 麦茶	かぼちゃパン	
12	木	野菜 ジュース	 お誕生日会メニュー 	豚肉 玉ねぎ 豆腐 トマト ブロッコリー ハム コーン チーズ マカロニ にんじん	さつまいもタルト 牛乳	さつまいも バター 牛乳 卵 生クリーム 小麦粉		

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- ✿ふりかけごはん
- ✿煮込みハンバーグ
- ✿ブロッコリーとチーズのサラダ
- ✿マカロニスープ

※都合により、多少献立を変更する事があります。ご了承ください。

今月の平均栄養摂取量	
3歳未満児	3歳以上児
エネルギー / たんぱく質	エネルギー / たんぱく質
441kcal / 16.1g	545kcal / 20.8g