

2020年度 11月の給食予定献立表

つくし保育園

日	曜日	献立名	おやつ		材料名(昼食・おやつ)			エネルギー たんぱく質 脂質	アレルギー
			15:00	10:00/18:30	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2	月	豚丼 春雨サラダ わかめスープ	じゃがいももち 麦茶	カルシウムせんべい	精白米 春雨 ごま油 三温糖 じゃがいも 片栗粉	豚肉 カニカマ	にんじん たまねぎ しめじ わかめ きゅうり もやし	478 Kcal 15.4 g 11.6 g	豚肉 カニ
17	火	ハヤシライス えだまめ コールスローサラダ	あげぼん くだもの 牛乳	クラッカー	精白米 じゃがいも ハヤシルウ コーン 食パン 調合油 三温糖	牛肉 枝豆 きなこ 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ えいんぞ キヤベツ きゅうり ミックスベジタブル パナナ	494 Kcal 17.5 g 17.4 g	小麦 牛肉 大豆 牛乳 バナナ
4	水	ちゃんぽんめん 高野豆腐煮 野菜のナムル	フルーツゼリー 甘納豆 麦茶	おせんべい	中華麺 三温糖 甘納豆	豚肉 高野豆腐 ちくわ	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ キヤベツ 白菜 きゅうり しめじ	487 Kcal 20.5 g 11.6 g	豚肉 小麦 大豆
5	木	レースンロール タンドリーチキン ポパイサラダ 野菜スープ	昆布おにぎり 麦茶		レースンロール マヨネーズ 精白米	鶏肉	たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 きゅうり ミックスベジタブル キヤベツ もやし えのき	487 Kcal 19.3 g 10.4 g	小麦 鶏
6	金	さつま芋ごはん カレーの照り焼き ひじきの煮物 豚汁	レースン蒸しパン くだもの 牛乳	ごまスティック	精白米 さつまいも 三温糖 ホットケーキミックス レースン	かれい 油揚げ 木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	ひじき にんじん しいたけ いんげん だいこん りんご	511 Kcal 17.9 g 13.6 g	大豆 小麦 乳 りんご
9	月	ビビンバ丼 かぼちゃの小豆和え みそ汁	チーズトースト くだもの 牛乳	カルシウムせんべい	精白米 三温糖 ごま油 食パン	牛肉 木綿 小豆 味噌 チーズ 牛乳	もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ かぼちゃ 白菜 パナナ	526 Kcal 18.9 g 15.4 g	牛肉 小麦 大豆 牛乳 バナナ
10	火	チキンカレー えだまめ 白菜とウインナーのソテー	バナナマフィン くだもの 牛乳	クラッカー	精白米 じゃがいも カレー粉 ホットケーキミックス バター	鶏肉 ウインナー えだまめ 牛乳	なす しめじ にんじん たまねぎ しいたけ 白菜 バナナ りんご	504 Kcal 19.3 g 15.6 g	鶏 小麦 大豆 豚肉 りんご
11	水	かき揚げうどん 水餃子 フロッキーとしめじの和え物	さつまいものオレンジ煮 くだもの 牛乳	おせんべい	乾めん 薄力粉 調合油 餃子の皮 さつまいも オレンジジュース	鶏肉 豚ひき肉 牛乳	ほうれん草 たまねぎ にんじん キヤベツ フロッキー しめじ	505 Kcal 17.4 g 15.4 g	小麦 鶏 豚肉 牛乳
12	木	食パン 白身魚フライ 切干サラダ 豆乳コーンスープ	栗おこわおにぎり 麦茶	カルシウムせんべい	食パン 薄力粉 調合油 コーン マヨネーズ クリーム コーン 栗 精白 米	白身魚 豆乳	切干大根 にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ	494 Kcal 16.0 g 12.1 g	小麦 大豆
13	金	ご飯 さばの味噌焼き ほうれん草なめ茸和え 根菜汁	(13日) お誕生日ケーキ 麦茶 (27日) ヨーグルトパン くだもの 牛乳	ごまスティック	精白米 三温糖 強力粉 ベーキング パウダー 調合 油	さば フレーン ヨーグルト 牛乳	ほうれん草 にんじん きゅうり なめこ ごぼう だいこん 長ねぎ バナナ	491 Kcal 19.5 g 10.9 g	さば 小麦 牛乳 バナナ

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しいただくようお願い致します。