

2020年11月

## 献立表

こばとの森保育園

日 / 曜	献立名	おやつ	延長補食	材料名(昼食・軽食)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				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 16 30 月	ごはん えのきのみそ汁 さつま芋の焼きコロッケ 土佐炒め 小松菜海苔あえ	マカロニきなこ クラッカー くだもの 牛乳	パン	米、さつまいも、 糸こんにゃく、マカロニ、 粉黒糖、パン粉、なたね油、 てんさい糖、雑穀	牛乳、ぶた肉、みそ、 きなこ、油あげ、 かつお節	たまねぎ、こまつな、もやし、 にんじん、えのきだけ、のり	637 kcal 18.0 g 15.9 g 2.0 g
17 火	ケチャップライス 豆乳シチュー 鮭玉ねぎソース マカロニサラダ	おふチーズスナック ドライ納豆 くだもの 牛乳	おにぎり	米、おふ、小麦粉、油、 マーガリン、マカロニ、 てんさい糖	牛乳、さけ、豆乳、 ぶた肉、なっとう、 ベーコン、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、 にんじん、ブロッコリー	605 kcal 27.9 g 22.6 g 1.6 g
4 18 水	ごはん 大根のすまし汁 鶏肉のみそ炒め ブロッコリーポン酢 ひじき煮	おにまんじゅう 田作りいりこ くだもの 牛乳	パン	さつまいも、米、小麦粉、 てんさい糖、なたね油、 しらたき、片栗粉、雑穀	牛乳、とり肉、みそ、 油あげ、にぼし、ごま	はくさい、たまねぎ、だいこん、 ブロッコリー、なめこ、 万能ねぎ、にんじん、 ひじき、しょうが	607 kcal 19.9 g 12.3 g 2.2 g
5 19 木	パリパリ春雨丼 豆腐のみそ汁 ごまサラダ	バナナケーキ ポップコーン くだもの 牛乳	おにぎり	米、小麦粉、なたね油、 ポップコーン、ぎょうざの皮、 てんさい糖、なたね油、ごま、 はるさめ、片栗粉	牛乳、豆乳、ぶた肉、 とうふ、みそ、ツナ、 ごま	たまねぎ、ほうれんそう、 キャベツ、もやし、にんじん、 ピーマン、干ししいたけ、 ニンニク、わかめ、しょうが	605 kcal 16.1 g 22.0 g 1.7 g
6 20 金	ごはん 豚汁 かじき香味焼き ほうれん草おかか和え 揚げごぼう	茶飯おにぎり 干し芋 くだもの 麦茶	パン	米、なたね油、さつまいも、 片栗粉、こんにゃく、雑穀	かじき、ツナ、ぶた肉、 みそ、かつお節	ごぼう、ほうれんそう、 だいこん、にんじん、ねぎ、 のり、ニンニク、しょうが	542 kcal 17.4 g 13.5 g 1.2 g
7 21 土	ハヤシライス マカロニスープ かぼちゃサラダ くだもの	フルーツヨーグルト メープルサンド 牛乳	市販菓子	米、食パン、てんさい糖、 メープルシロップ、 マーガリン、なたね油、 マカロニ、小麦粉	牛乳、ヨーグルト(無糖)、 ぶた肉、ベーコン、 バター	かぼちゃ、たまねぎ、 トマト(缶)、にんじん、 しめじ、かぶ、ニンニク	641 kcal 17.9 g 19.8 g 2.5 g
9 月	ごはん おふのみそ汁 松風焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草ごま和え	ホットドック 揚げマカロニ くだもの 牛乳	おにぎり	米、健康パン、さつまいも、 マカロニ、なたね油、 パン粉、おふ、雑穀、 てんさい糖	牛乳、とり肉、 木綿豆腐、ウインナー、 みそ、ごま	たまねぎ、ほうれんそう、 キャベツ、もやし、にんじん、 ひじき、カットわかめ	656 kcal 21.8 g 23.8 g 2.0 g
10 24 火	ごはん 白菜のみそ汁 さわらのおろし煮 ツナわかめサラダ	いも煮風うどん きな粉棒 くだもの 麦茶	パン	米、うどん、さといも、 てんさい糖、片栗粉、 なたね油、雑穀	さわら、とり肉、 きなこ、みそ、 油あげ、ツナ	はくさい、だいこん、 たまねぎ、こまつな、 ねぎ、にんじん、しめじ、 切り干しだいこん、わかめ	484 kcal 21.0 g 12.9 g 2.5 g
11 25 水	根菜のキーマカレー コーンスープ じゃこサラダ	スイートポテト クラッカー くだもの 牛乳	おにぎり	米、さつまいも、小麦粉、 なたね油、てんさい糖、 マーガリン、雑穀	牛乳、ぶた肉、 豆乳、しらす干し	たまねぎ、コーン(缶)、 キャベツ、にんじん、 ブロッコリー、れんこん、 トマト(缶)	613 kcal 18.0 g 16.8 g 1.9 g
12 26 木	ごはん まいたけのすまし汁 あじフライ 切干大根煮 白菜の浅漬け	おはぎ 芋けんぴ くだもの 麦茶	パン	さつまいも、米、小麦粉、 なたね油、パン粉、 てんさい糖、油、雑穀	あじ、きなこ、油あげ	はくさい、ねぎ、まいたけ、 ほうれんそう、にんじん、 かぶ、切り干しだいこん	624 kcal 18.5 g 15.3 g 1.3 g
13 27 金	ゆかりごはん 高野豆腐のみそ汁 豚肉と大根の煮物 もやしのごまポン和え	黒糖ラスク レーズン くだもの 牛乳	おにぎり	米、食パン、黒砂糖、 マーガリン、なたね油、 片栗粉、雑穀	牛乳、ぶた肉、みそ、 高野豆腐、ごま	だいこん、たまねぎ、もやし、 にんじん、キャベツ、 ブロッコリー	649 kcal 18.5 g 24.6 g 2.2 g
14 28 土	ほうとう にんじんしりしり くだもの	ごはんのお焼き 芋けんぴ くだもの 麦茶	市販菓子	うどん、米、小麦粉、 油、てんさい糖	ぶた肉、油あげ、 みそ、ツナ、ベーコン	にんじん、かぼちゃ、 だいこん、ねぎ、あおのり	536 kcal 12.8 g 13.7 g 1.4 g



★当日に延長保育を申し込む場合は補食の準備がありますのでなるべく4時半までにご連絡ください。  
延長補食はくだものまたは市販菓子がつきます。

★延長に使用する菓子は 生協やオーガニックショップで購入して頂きます。基本的に卵・乳製品を含まないものです。

★土曜保育の出欠の連絡は早めにお願います。  
★食材の都合や調理上の都合により 献立を変えることがあります。

30日)  
じゃが芋の焼きコロッケ



★今月の果物  
りんご、みかん、  
バナナ、柿

★食材の主な産地  
さわら—青森県  
鮭—北海道  
かじき—和歌山県  
あじ—長崎県  
豚肉—茨城県  
鶏肉—宮崎県  
白米—長野県