

# 令和2年11月 献立表

3歳未満

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
2	16 30	月	牛乳 せんべい	ごはん 豚のすき煮 ブロッコリーとにんじんのひじき炒め みそ汁(しめじ・ねぎ) りんご	牛乳 揚げパン	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 きな粉	米 砂糖 油 ロールパン	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー ひじき しめじ ねぎ りんご	かつおだし汁 醤油 みりん 酒 食塩 かつお・昆布だし汁	Ene.: 479kcal P: 19.4g F: 15.4g C: 64.7g Ca: 300mg 食塩相当量: 1.7g
4	18	水	牛乳 せんべい	ビーンズライス(カレー風味) キャベツとにんじんの和え物 コンソメスープ(玉ねぎ・コーン) みかん缶	牛乳 りんごゼリー せんべい	豚ひき肉 ゆで大豆 牛乳	米 油 砂糖 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン りんごジュース 粉か んてん みかん缶	カレー粉 中濃ソース ケチャップ コンソメ 酢 醤油 食塩	Ene.: 444kcal P: 15.8g F: 14.3g C: 63.2g Ca: 285mg 食塩相当量: 0.8g
5	19	木	チーズ	はくさい入りあんかけ焼きそば ブロッコリーとツナの和え物 すまし汁(豆腐・わかめ) 柿	牛乳 わかめおにぎり	鶏むね肉 ツナ(水煮) 木綿豆腐 牛乳	焼きそばめん 油 砂糖 片栗粉 米 黒い りごま	はくさい にんじん コーン グリンピース ブロッコリー カットわ かめ 柿	食塩 醤油 酒 かつ おだし汁 炊き込みわ かめ	Ene.: 487kcal P: 19.9g F: 16.5g C: 62.4g Ca: 279mg 食塩相当量: 1.6g
6	20	金	牛乳 せんべい	ごはん かれの煮つけ れんこんとにんじんの金平 みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ) 梨	牛乳 ビザトースト	かれい 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 ビザ用チーズ	米 砂糖 油 食パン	しょうが れんこん にんじん ほうれんそう たまねぎ ピーマン 梨	醤油 酒 みりん かつ お・昆布だし汁 ケ チャップ	Ene.: 451kcal P: 20.4g F: 12.1g C: 63.7g Ca: 333mg 食塩相当量: 2.0g
7	21	土	チーズ	豚丼 味噌汁(わかめ・たまねぎ) 梨	麦茶 ヨーグルト せんべい	豚(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 ヨーグルト	たまねぎ にんじん カットわかめ キャベ ツ 梨	醤油 みりん 食塩 かつお・昆布だし汁	Ene.: 444kcal P: 18g F: 17.8g C: 57.8g Ca: 222mg 食塩相当量: 1.1g
9		月	牛乳 せんべい	ごはん 豚のごま炒め ひじきの煮物 みそ汁(じゃがいも・なす) パイン缶	牛乳 にゅうめん	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 油揚げ	米 砂糖 白すりごま 油 じゃがいも そう めん	にんじん ねぎ ひじき キャベツ なす カットわかめ パイン 缶	醤油 酒 みりん かつ お・昆布だし汁 かつ おだし汁 食塩	Ene.: 518kcal P: 21.9g F: 15.9g C: 68.8g Ca: 303mg 食塩相当量: 2.5g
10	24	火	チーズ	納豆ごはん さばの竜田揚げ はくさいの海苔和え みそ汁(かぼちゃ・葉ねぎ) りんごゼリー	10日)牛乳 さつまいものようかん 24日)牛乳 誕生日ケーキ	挽きわり納豆 さば 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 24日)豆乳 小麦粉	米 片栗粉 油 砂糖 りんごゼリー さつま いも 24日)生クリーム	しょうが はくさい にんじん 焼きのり かぼちゃ 葉ねぎ 粉か んてん 24日)みかん缶	みりん 酒 醤油 かつ お・昆布だし汁	Ene.: 548kcal P: 19.1g F: 16.6g C: 79g Ca: 275mg 食塩相当量: 1.6g
11	25	水	牛乳 せんべい	ごはん 鶏の炒め煮 チンゲン菜ともやしの和え物 みそ汁(かぶ・しめじ) りんご	牛乳 ナポリタン	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 ウインナー	米 油 砂糖 スパゲティ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし かぶ しめじ りんご ピーマン	醤油 酒 みりん かつ おだし汁 かつお・ 昆布だし汁 ケチャッ プ 中濃ソース コン ソメ	Ene.: 475kcal P: 19.5g F: 14.5g C: 64.6g Ca: 266mg 食塩相当量: 1.6g
12	26	木	チーズ	食パン ポークチャップ ほうれん草のコーン炒め 豆乳スープ(玉ねぎ・にんじん) バナナ	牛乳 ひじきにぎり	豚肉(もも) 豆乳 牛乳	食パン 片栗粉 油 米 砂糖	たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン ひじき バナナ	ケチャップ ウスター ソース 醤油 酒 コ ンソメ 食塩 かつお だし汁	Ene.: 491kcal P: 22.4g F: 16.7g C: 62.1g Ca: 272mg 食塩相当量: 1.6g
郷土料理	13	金	牛乳 せんべい	味噌煮込みうどん 煮奴 キャベツとにんじんの塩昆布和え みかん	牛乳 おにまんじゅう(米粉)	鶏もも肉 油揚げ 米 みそ(淡色辛みそ) 木 綿豆腐 牛乳	ゆでうどん 砂糖 さ つまいも 米粉 片栗 粉	ねぎ にんじん キャ ベツ 塩昆布 みかん	かつお・昆布だし汁 醤油 食塩	Ene.: 484kcal P: 19.3g F: 13.9g C: 69g Ca: 312mg 食塩相当量: 1.9g
14	28	土	チーズ	ツナチャーハン みそ汁(コーン・にんじん) りんご	麦茶 ヨーグルト せんべい	米みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶	米 油 米粉 砂糖 ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン キャベツ りんご	醤油 かつお・昆布だ し汁 食塩	Ene.: 382kcal P: 17.4g F: 16.9g C: 66.7g Ca: 164mg 食塩相当量: 1.5g
17		火	チーズ	ごはん たらの西京焼き だいこんときゅうりの梅和え すまし汁(チンゲン菜・にんじん) バナナ	牛乳 フライドポテト	たら 米みそ(淡色辛みそ) かつお節 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 油	だいこん きゅうり チ ンゲンサイ にんじん バナナ あおのり	みりん かつおだし汁 食塩 醤油	Ene.: 424kcal P: 16.9g F: 10.8g C: 64.1g Ca: 260mg 食塩相当量: 1.2g
特別食	27	金	牛乳 せんべい	紅葉ごはん タンドリーチキン(豆乳) さつまいもサラダ(マヨドレ) みそ汁(キャベツ・にんじん) みかん	牛乳 アップルマフィン(米粉)	鶏もも肉 豆乳ヨーグルト ツナ水煮缶 米 みそ(淡色辛みそ) 牛 乳 豆乳	米 さつまいも マヨド レ 砂糖 油 米粉	にんじん たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ みかん り んご レモン果汁	カレー粉 食塩 ケ チャップ かつお・昆 布だし汁 ベーキング パウダー	Ene.: 555kcal P: 20.2g F: 17.6g C: 77.4g Ca: 292mg 食塩相当量: 1.9g

給食MEMO		目標値	月平均値	
だんだんと寒さが増してきました。「いっぱい食べて」「いっぱい寝て」風邪をひかないように気を付けましょう。 < 今月の郷土料理:13(金) > お昼に「味噌煮込みうどん」午後のおやつに「おにまんじゅう」愛知県”の郷土料理を味わう予定です。 また、9・23(月)の午後おやつ「にゅうめん」は漢字では「煮麺」。温かいだしで食べるそうめんのことを言います。奈良県が発祥の地と言われ、馴染み深い”そうめん”も同じく奈良県の三輪地方で奈良時代に中国から伝わったとされています。 ☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆		Ene.(エネルギー)	475kcal	485kcal
		P(タンパク質)	20.0g	19.2g
		F(脂質)	13.0g	15.4g
		C(炭水化物)	69.5g	65.8g
		Ca(カルシウム)	200mg	290mg
		食塩相当量	1.5g	1.6g