



11月献立表



2020年 あさひ保育所

日付	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	
献立	パン 煮込みハンバーグ <small>(豚挽き肉 玉ねぎ パン粉 ケチャップ)</small> 切干大根のマヨ和え <small>(切干大根 きゅうり コーン ハム 卵なしマヨネーズ)</small> コンソメスープ <small>(じゃが芋 人参 しめじ きゃべつ ウインナー)</small> <small>未満児510Kcal 18.3g 18.0g 69.3g 1.8g 以上児699Kcal 24.0g 23.3g 98.5g 2.9g</small>	文化の日 (お休み)	ごはん たらのみぞれ煮 <small>(たら 大根 ねぎ)</small> きゅうりの塩昆布和え <small>(きゅうり 塩昆布)</small> 大根のみそ汁 <small>(大根 人参 ごぼう うすあげ えのき)</small> <small>未満児538Kcal 21.5g 19.7g 67.6g 2.1g 以上児615Kcal 21.2g 20.0g 85.2g 2.8g</small>	ごはん 肉じゃが <small>(じゃが芋 豚肉 人参 玉ねぎ しらたき グリンピース)</small> 茎わかめのサラダ <small>(茎わかめ コーン もやし きゅうり 青じそドレッシング)</small> 白菜のスープ <small>(白菜 人参 しめじ)</small> <small>未満児367Kcal 13.7g 9.1g 57.4g 3.0g 以上児459Kcal 15.7g 7.2g 82.0g 3.0g</small>	カレーライス <small>(ごはん 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ)</small> ごぼうの甘辛揚げ <small>(ごぼう 白いりごま)</small> フルーツヨーグルト <small>(ヨーグルト りんご パナナ もも みかん)</small> 福神漬け <small>未満児542Kcal 17.7g 16.6g 80.0g 1.4g 以上児676Kcal 20.7g 17.8g 106.3g 1.8g</small>	
3時のおやつ	★チーズおむすび		★アイスボックスクッキー 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	かぼちゃぱん 牛乳	
日付	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	
献立	ごはん 鮭のカレームニエル <small>(鮭 カレー粉 小麦粉 バター)</small> わかめとちくわの酢の物 <small>(わかめ ちくわ 白ごま きゅうり コーン)</small> けんちん汁 <small>(木綿豆腐 大根 ごぼう 人参 しめじ ねぎ)</small>  <small>未満児358Kcal 17.0g 8.6g 51.7g 1.6g 以上児442Kcal 21.1g 7.6g 69.9g 2.3g</small>	ごはん 鶏肉のしそ味噌焼き <small>(鶏もも肉 青じそ 白ごま)</small> 三色おかか和え <small>(小松菜 人参 もやし かつおぶし)</small> ゴロゴロ野菜のみそ汁 <small>(うすあげ ごぼう しいたけ 大根 ねぎ)</small> りんご <small>未満児512Kcal 20.3g 21.0g 58.6g 2.4g 以上児628Kcal 26.8g 25.4g 69.6g 2.9g</small> 	きこの炊き込みごはん <small>(しめじ まいたけ ごぼう うすあげ)</small> ししやもフライ きゃべつサラダ <small>(きゃべつ もやし 水菜 ロースハム 青じそドレッシング)</small> てまりふのすまし汁 <small>(てまりふ えのき 人参 三つ葉)</small> 	手作りお弁当の日 よろしくお楽しみます 		ビビンバ <small>(ごはん もやし ほうれん草 人参 うすあげ 豚ひき肉 にんにく 生姜 白ごま)</small> きゃべつとみかんのサラダ <small>(キャベツ みかん缶 きゅうり)</small> ちくわ麩のみそ汁 <small>(ちくわ麩 えのき わかめ)</small> ヨーグルト <small>未満児487Kcal 15.4g 10.5g 81.3g 2.0g 以上児542Kcal 17.2g 9.0g 96.3g 2.8g</small>
3時のおやつ	とうもろこしあられ	★お野菜ドーナツ 牛乳	ブリッツ	星たべよせんべい	豆乳クッキー	
日付	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	
献立	ごはん 酢鶏 <small>(鶏肉 人参 干椎茸 じゃが芋 玉ねぎ ピーマン れんこん ケチャップ)</small> ひじきのサラダ <small>(ひじき もやし 枝豆 ツナ コーン)</small> 豆腐のみそ汁 <small>(絹豆腐 えのき ねぎ)</small> <small>未満児428Kcal 16.8g 14.8g 57.8g 1.7g 以上児521Kcal 20.2g 15.7g 75.6g 2.2g</small>	菜めしごはん 筑前煮 <small>(蓮根 ごぼう 人参 鶏肉 筍 こんにゃく 干し椎茸)</small> もやしの酢の物 <small>(もやし ピーマン ハム コーン)</small> 中華スープ <small>(チンゲン菜 生椎茸 筍)</small> <small>未満児413Kcal 12.2g 10.3g 71.3g 1.4g 以上児445Kcal 13.5g 10.8g 73.7g 2.0g</small>	ごはん いかとじゃが芋の煮物 <small>(いか じゃがいも)</small> れんこんのマヨサラダ <small>(れんこん 人参 白ごま 卵なしマヨネーズ)</small> ちくわのすまし汁 <small>(ちくわ 大根 えのき)</small> 	パン 鯖と里芋のグラタン <small>(鯖 玉ねぎ 里芋 マッシュルーム プロッコリー バター 牛乳 チーズ パン粉)</small> 人参とツナのサラダ <small>(人参 ツナ もやし きゅうり 塩昆布)</small> えのきのスープ <small>(えのき わかめ 白いりごま)</small> ジャム <small>未満児500Kcal 20.2g 14.5g 72.7g 1.8g 以上児718Kcal 29.1g 18.9g 107.0g 2.9g</small>	ごはん 蓮根のはさみ揚げ <small>(蓮根 豚挽き肉 小麦粉)</small> 春雨のサラダ <small>(春雨 きゅうり コーン ハム マヨネーズ)</small> きこのスープ <small>(えのき しめじ まいたけ 小松菜 人参)</small> 煮干し <small>未満児574Kcal 17.6g 20.3g 80.6g 1.6g 以上児655Kcal 20.2g 23.0g 89.2g 2.0g</small>	
3時のおやつ	ムーンライトクッキー 牛乳	★チーズ蒸しパン ほうれん草と白ぶどうのジュース	星食べよせんべい 牛乳	★きつねおむすび	元気ごまビスケット	
日付	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	
献立	勤労感謝の日 (お休み)	ごはん ひじきハンバーグ <small>(豚ひき肉 ひじき 玉ねぎ パン粉)</small> プロッコリーのごま和え <small>(プロッコリー ミートマト 黒ゴマ)</small> 大根のすまし汁 <small>(大根 舞茸 ねぎ)</small>  <small>未満児489Kcal 19.9g 12.3g 75.2g 1.0g 以上児641Kcal 27.7g 15.3g 95.4g 1.3g</small>	焼きそば <small>(焼きそば麺 きゃべつ 人参 豚肉 もやし ピーマン 青のり かつお節)</small> 揚げぎょうざ かぼちゃサラダ <small>(かぼちゃ きゅうり コーン ベーコン 卵なしマヨネーズ)</small> 豆腐のスープ <small>(絹豆腐 ニラ 卵)</small> パナナ <small>未満児533Kcal 18.8g 24.8g 57.7g 2.4g 以上児695Kcal 23.0g 32.4g 75.9g 2.1g</small>	ゆかりごはん けんちん揚げの照り煮 <small>(豚ひき肉 玉ねぎ ひじき 木綿豆腐 卵 人参)</small> スパゲッティサラダ <small>(スパゲッティ きゅうり コーン ハム)</small> なめこのみそ汁 <small>(絹豆腐 なめこ ねぎ)</small> <small>未満児485Kcal 15.9g 13.2g 73.7g 1.2g 以上児673Kcal 22.0g 15.6g 106.9g 1.5g</small>	ごはん 焼き鯖 ほうれん草のお浸し <small>(ほうれん草 人参 しめじ もやし かつお節)</small> 親子汁 <small>(卵 鶏肉 絹豆腐 えのき ねぎ)</small> みかん <small>未満児496Kcal 25.3g 17.5g 58.1g 1.9g 以上児504Kcal 26.7g 13.1g 68.2g 2.3g</small>	
3時のおやつ		★いそべもち	★わらび餅	パームクーヘン 牛乳	★あんドーナツ	
日付	30日(月)					
献立	ごはん 豚肉と大根の旨煮 <small>(豚肉 大根 生姜)</small> 小松菜の和風サラダ <small>(小松菜 人参 もやし かつお節)</small> 豆腐のみそ汁 <small>(絹豆腐 わかめ ねぎ)</small> <small>未満児427Kcal 14.7g 16.2g 54.2g 1.8g 以上児501Kcal 16.7g 17.1g 67.6g 2.4g</small>					
3時のおやつ	ふっくら豆餅せんべい もも組はアンパンマンせんべい					