



11月の献立表



令和2年10月30日
宮野浦保育園

日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価(3才以上児)	
			午前 (3才未満児)	午後	黄	赤	緑	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質 塩:食塩 g
2	月	鶏肉のチーズピカタ マカロニサラダ みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 手作りマドレーヌ	小麦粉 油 マカロニ マヨネーズ ホットケーキミックス 砂糖	鶏肉 卵 粉チーズ 味噌 牛乳 バター	きゅうり 人参 コーン 小松菜 もやし りんご バナナ	E 432 P 20.7 F 19.6 塩 1.7	
4	水	みそおでん 生姜正油和え だしがらの甘辛煮 みかん	りんご	ジョア せんべい	じゃが芋 こんにゃく 油 片栗粉 砂糖	うずら卵 油揚げ 豚肉 ちくわ さつま揚げ	大根 人参 キャベツ きゅうり 生姜 みかん りんご	E 433 P 25.2 F 13.5 塩 3	
5	木	ヘルシーごぼう餃子 おひたし けんちん汁 バナナ	みかんジュース	バナナヨーグルト	ごま油 砂糖 餃子の皮 砂糖	豚挽肉 豆腐 油揚げ 味噌	ごぼう 長ねぎ キャベツ 生姜 干しいたけ もやし 人参 きゅうり 大根 ししいたけ バナナ	E 387 P 22 F 13 塩 1.7	
6	金	鮭の磯辺揚げ 切干大根煮 みそ汁 りんご	バナナ	麦茶 みたらし団子	小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 白玉粉 片栗粉	鮭 薄揚げ 味噌	切干大根 人参 いんげん 小松菜 りんご バナナ	E 340 P 20 F 13.3 塩 1.8	
7	土	肉汁 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 つきこん	豚肉 油揚げ 牛乳	人参 ごぼう しめじ 長ねぎ バナナ	E 367 P 17.3 F 16.5 塩 1.5	
9	月	たらフライ みそ汁 茹野菜のヨーグルトサラダ バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 せんべい	小麦粉 バン粉 油 じゃが芋 マヨネーズ	たら 卵 ヨーグルト 味噌 牛乳	ブロッコリー ミントマト 大根 しめじ バナナ	E 448 P 18.3 F 18.2 塩 2.3	
10	火	八宝菜 えびシュウマイ すまし汁 りんご	バナナ	牛乳 チヂミ	油 砂糖 片栗粉 焼酎 小麦粉 じゃが芋 ごま油	豚肉 なたと うずら卵 えびシュウマイ 豆腐 卵 チーズ しらす干し 牛乳	人参 チンゲン菜 白菜 孟宗水 煮缶 干しいたけ 生姜 長ねぎ 万能ねぎ りんご バナナ	E 431 P 21.4 F 20.8 塩 2.8	
11	水	【食の伝道師さん来園:鮭の解体】 鮭のみそマヨオイル蒸し ミントマト 茹でブロッコリー みそ汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 ビスケット	砂糖 マヨネーズ	鮭 豆腐 味噌 牛乳	キャベツ 人参 もやし ブロッコリー ミントマト 長ねぎ バナナ	E 359 P 20.7 F 14.4 塩 1.9	
12	木	さつま芋カレー サラダ 牛乳 柿	バナナ	ジョア せんべい	さつま芋 油 砂糖	鶏肉 バター 牛乳 ロースハム	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース りんご かぶ きゅうり コーン 柿	E 493 P 19.9 F 17.3 塩 2.3	
13	金	【七五三メニュー】 【食育実践メニュー:赤ねぎ】 肉うどん りんご	バナナ	プリンアラモード	乾麺	豚肉 卵 なたと ホイップ クリーム	小松菜 人参 赤ねぎ 長ねぎ りんご バナナ	E 783 P 25.8 F 14.9 塩 3	
14	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ごま油 砂糖 片栗粉	豆腐 豚挽肉 牛乳	ピーマン 長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく バナナ	E 326 P 14.5 F 16.6 塩 1.3	
16	月	肉じゃがカレー風 和え物 みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 源氏パイ	じゃが芋 しらす 油 砂糖 小麦粉	豚肉 かまぼこ 豆腐 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース キャベツ 小松菜 バナナ	E 319 P 16 F 11.3 塩 2.3	
17	火	根菜バーグ ブロッコリーの和え物 みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 ビスケット	パン粉 油 砂糖 すりごま 焼酎	豚挽肉 卵 味噌 牛乳	玉ねぎ れんこん 人参 ブロッコリー コーン 切干大根 キャベツ りんご バナナ	E 417 P 18.6 F 17.5 塩 2.1	
18	水	煮魚 菊花和え 芋煮汁 柿	麦茶 マンナ	牛乳 藍ラスク	里芋 つきこん 焼酎 油 砂糖	鮭 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	菊 もやし 小松菜 人参 長ねぎ しめじ ごぼう 柿	E 388 P 26.4 F 16.4 塩 1.9	
19	木	【誕生会メニュー】 ミートソーススパゲティ スープ りんご	バナナ	牛乳 誕生会ケーキ	スパゲティ 油	豚挽肉 粉チーズ 豆腐 ホイップクリーム 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく トマト ジュース ホールトマト パセリ えのき 長ねぎ りんご バナナ	E 581 P 24.1 F 19.1 塩 3.2	
20	金	麻婆豆腐 白菜のごま和え 中華スープ バナナ	ジョア	牛乳 とうもろこしのガレット	油 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 強力粉	卵 鶏挽肉 わかめ 味噌 牛乳 バター	人参 ししいたけ 長ねぎ もやし かぼちゃ 玉ねぎ バナナ コーン	E 345 P 18 F 14.2 塩 2.3	
21	土	クリームシチュー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース バナナ	E 329 P 14.1 F 13.5 塩 1.3	
24	火	親子煮 春雨サラダ みそ汁 柿	バナナ	牛乳 ごぼうのココアケーキ	砂糖 春雨 ごま油 小麦粉	鶏肉 卵 かまぼこ 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 ししいたけ グリンピース もやし きゅうり コーン チンゲン菜 ごぼう 柿 バナナ	E 453 P 22.1 F 19.9 塩 2.6	
25	水	里芋コロッケ 生姜正油和え ミニトマト みそ汁 バナナ	みかんジュース	牛乳 せんべい	里芋 じゃが芋 油 小麦粉 バン粉	豚挽肉 卵 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ 生姜 ミントマト 小松菜 バナナ	E 368 P 14.6 F 13.3 塩 2.1	
26	木	鶏肉のから揚げ 押麦入りスープ さつま芋と柿のサラダ みかん	バナナ	牛乳 ポップコーン	片栗粉 油 さつま芋 マヨネーズ	鶏肉 バター ロースハム ウインナー 牛乳	生姜 きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ みかん バナナ	E 438 P 16.4 F 22.6 塩 2.3	
27	金	豆腐の鶏団子 お浸し かき玉汁 バナナ	麦茶 ウエハース	麦茶 おにぎり	片栗粉 油 米	鶏挽肉 豆腐 卵 わかめ	孟宗水煮缶 長ねぎ 生姜 チンゲン菜 キャベツ 人参 えのき 玉ねぎ バナナ	E 330 P 15.2 F 10 塩 1.6	
28	土	ポークカレー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース バナナ	E 378 P 15.5 F 14.5 塩 1.5	
30	月	炒り豆腐 焼餃子 みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 ピザトースト	油 砂糖 じゃが芋 食パン 餃子の皮	豆腐 鶏挽肉 ひじき 味噌 牛乳 ロースハム チーズ	干しいたけ 人参 玉ねぎ 小松菜 ピーマン りんご バナナ	E 390 P 19.7 F 16.7 塩 2.7	

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。
 ※3歳以上児の副食(完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。
 ※赤い字の日は完全給食でご飯はいりません。
 ※青い字の日は手作りおやつの日です。 ※緑の字の日はカムカムの日です。よく噛んで食べる日です。



～ 子供に伝えたい「和食のだし」～

フワツとかおる「だし」の匂い。心も身体もホッと温まる味わいです。「だし」には基本の五味のひとつであるうま味があり、これが和食のおいしさのベースになっています。健康な食事として世界からも認められる和食。毎日の食事に「だし」を取り入れて、和食に親しみ健康な食事を楽しんでみませんか。

★だしの秘密★

健康の維持につながる「だし」
 ・野菜をおいしく食べることができる・・・野菜の水分とだしが入れ替わることにより、野菜の苦味、えぐ味が軽減され、格段に食べやすくなります。野菜の摂取量アップにつながります。
 ・減塩につながる・・・だしをきかせれば、なんと20～30%も減塩することができます。子供の頃から薄味に親しんでおいしく食べることは、将来の健康につながります。だしのうま味を活かして食塩の摂取量を減らしましょう。



おいしさアップ!
ビタミン・ミネラル・食物繊維アップ

