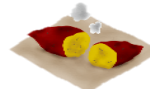




2020年11月

## 献立表



用賀なのはな保育園

深沢分園

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
2	16	月 カレーライス わかめの酢の物 清汁 果物	米、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油 しょうが、にんにく、ケチャップ、ソース、食塩 しょうゆ、小麦粉、カレー粉、りんご カットわかめ、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ 三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、はくさい、かぶ かぶ・葉	調整豆乳 ナポリタン 油、スパゲティ、ウインナー たまねぎ、ピーマン、三温糖 食塩、ケチャップ	エネルギー 570 Kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.9 g
4	18	水 ゆかりごはん かじきの照り焼き ひじき煮 味噌汁 果物	米、しそふりかけ かじき、酒、みりん、しょうゆ、油 油、ひじき、にんじん、切り干しだいこん、油揚げ いんげん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、三温糖 煮干だし汁、みそ、たまねぎ、豆腐、ほうれんそう	牛乳 いももち じゃがいも、片栗粉、油、しょうゆ 三温糖	エネルギー 477 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.0 g
5	17	木 火 わかめごはん 鶏肉と厚揚げの煮物 トマト 清汁 果物	米、炊き込みわかめ 鶏肉、にんじん、たまねぎ、生揚げ チンゲンサイ、三温糖、片栗粉、しょうゆ、食塩 トマト かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、しめじ、ねぎ、キャベツ	牛乳 みかんコッペ コッペパン、砂糖、みかん缶 生クリーム	エネルギー 505 Kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.6 g
6	20	金 豚汁うどん さつま芋のきんぴら 果物	ゆでうどん、豚肉、しらたき、にんじん、だいこん、ごぼう ねぎ、油揚げ、豆腐、かつお・昆布だし汁、しょうゆ 三温糖、みそ 油、ピーマン、さつまいも、みりん、しょうゆ、ごま油、ごま	牛乳 ポンデケージョ かぼちゃ、白玉粉、粉チーズ 卵、牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.3 g
7	21	土 ごはん 豚肉の炒め煮 はくさいサラダ 味噌汁 果物	米 油、しょうが、豚肉、たまねぎ、かつおだし汁、三温糖 しょうゆ、片栗粉、ごま油 きゅうり、はくさい、ツナ缶、酢、三温糖、食塩、油 にんじん、れんこん、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、みそ	調整豆乳 塩昆布おにぎり 米、塩こんぶ、しょうゆ	エネルギー 533 Kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 12.7 g
9	24	火 ソース焼きそば ゴママヨサラダ スープ 果物	ゆで中華めん、油、豚肉、たまねぎ、もやし、にんじん キャベツ、ソース、三温糖 れんこん、にんじん、だいこん、マヨドレ、しょうゆ ごま、いんげん かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、まいたけ、はくさい 油揚げ	麦茶 豆腐ドーナツ 小麦粉、豆腐、三温糖 ベーキングパウダー、油 グラニュー糖	エネルギー 563 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.7 g
10	30	火 月 茶飯 鶏の竜田揚げ 花野菜サラダ 味噌汁 果物	米、こんぶ、しょうゆ、酒 鶏肉、酒、みりん、しょうゆ、しょうが、片栗粉、油 カリフラワー、ブロッコリー、コーン缶、ツナ缶、食塩 煮干だし汁、みそ、もやし、さといも、こまつな	牛乳 焼き芋 さつまいも	エネルギー 516 Kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.6 g

今月の献立はさつまいもやきのこなどをたくさん取り入れています。  
『旬のものを食べると風邪を引かない』と言われていますが、  
旬の食材には栄養がたくさん詰まっているからです。  
モリモリ食べて元気に秋を過ごしましょう。





2020年11月

## 献立表

用賀なのはな保育園  
深沢分園

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
11	水	ひじきごはん 和風ミートローフ パンサンスー スープ 果物	米、ひじき、みりん、しょうゆ、こんぶ 豚肉、たまねぎ、油、みりん、みそ、しょうゆ、片栗粉 きゅうり、にんじん、もやし、はるさめ、ハム、しょうゆ、酢 三温糖、ごま油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、チンゲンサイ ねぎ、豆腐	牛乳  きなこ蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー 三温糖、豆乳、きな粉	エネルギー 571 Kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.8 g
12	26 木	コッペパン 鶏肉のソテー トマト かぼちゃスープ 果物	コッペパン 鶏肉、油、たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく しょうゆ、三温糖 トマト かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、しめじ、かぼちゃ れんこん	調整豆乳  おかかおにぎり 米、たまねぎ、かつお節、しょうゆ ごま油、みりん、酒	エネルギー 481 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 12.6 g
13	金	ごはん さばの味噌煮 かぶの塩もみ 清汁 果物	米 さば、しょうが、みそ、酒、三温糖 かぶ、かぶ・葉、だいこん、にんじん、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、キャベツ じゃがいも、カットわかめ	牛乳  やみつきトースト 食パン、とろけるチーズ、砂糖	エネルギー 501 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.9 g
14	28 土	チャーハン 鶏肉の酢醤油煮 清汁 果物	米、焼き豚、ねぎ、コーン缶、しょうゆ、油、酒、食塩 鶏肉、ごぼう、にんじん、三温糖、しょうゆ、酢、塩 かつお・昆布だし汁、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、食塩	調整豆乳  のり佃煮おにぎり 米、焼きのり、みりん、しょうゆ	エネルギー 545 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.9 g
19	木	ぶどうロール ボルシチ <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px; display: inline-block;">世界の料理</div> ブロッコリーと コーンのソテー 果物	ぶどうロール キャベツ、豚肉、たまねぎ、セロリ、にんじん、にんにく じゃがいも、油、トマト缶、ビーツ、食塩 三温糖、かつお・昆布だし汁 ブロッコリー、しめじ、コーン缶、ベーコン、油、食塩  	麦茶  鶏ごぼうおにぎり 米、鶏肉、にんじん、ごぼう 酒、しょうゆ、みりん	エネルギー 497 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.5 g
25	水	麻婆豆腐丼 パンサンスー スープ 果物	米、豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、にら 油、三温糖、みそ、しょうゆ、片栗粉、かつお・昆布だし汁 きゅうり、にんじん、もやし、はるさめ、ハム、しょうゆ 酢、三温糖、ごま油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、チンゲンサイ 万能ねぎ、キャベツ	牛乳  きなこ蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー 三温糖、豆乳、きな粉	エネルギー 558 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 15.4 g
27 誕	生 金会	キャロットライス ハンバーグ 青のりポテト ABCスープ 果物	米、にんじん、たまねぎ、食塩 豚肉、豆腐、たまねぎ、食塩、片栗粉、油 ケチャップ、ソース 油、じゃがいも、食塩、あおのり かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、しめじ、ほうれんそう コーン缶、マカロニ	ぶどうジュース  アップルメープルロール 強力粉、油、砂糖、ドライイースト 豆乳、りんご、メープルシロップ 粉糖	エネルギー 547 Kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.1 g

※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

※1、2歳児は午前中に豆乳または牛乳を飲みます。

※マヨドレは乳・卵無しのもを使用しています。

※ハム・ベーコン・ウインナーは乳・卵無しのもを使用しています。

※パン類は卵無しのもを提供しています。乳は含みます。