



令和 2年

11月

給食こんだて

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 野原正子

日 曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)			日 曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)		
			あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくなる				あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくなる
2 月	ごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり煮 とうがんのそぼろ煮 トマトときゅうりの酢みそあえ 春雨スープ みかん	人参ケーキ	鶏もも肉 豚ひき肉 竹小町 わかめ 豚肉	精白米 強化米 春雨	とうがん GP トマト きゅうり たけのこ キャベツ みかん 人参	17 火	ごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 野菜チャンプルー きゅうりの甘酢あえ そうめん汁 柿	くずもち	白身魚 豆腐 しらす干し わかめ	精白米 強化米 そうめん	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ニラ きゅうり 柿
4 水	もずくどんぶり ちくわの磯辺揚げ スライストマト 魚のみそ汁 みかん	ココア蒸しパン	もずく 豚ひき肉 竹小町 白身魚	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 トマト 大根 ほうれん草 みかん	18 水	ロールパン ポテトの豆乳グラタン ほうれん草のソテー 豚肉と白菜のスープ バナナ	おにぎり(じゃこおかか)	鶏ささみ ベーコン 豚肉 しらす干し	ロールパン じゃが芋 精白米 強化米	玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー ほうれん草 Hコーン缶 白菜 小松菜 バナナ
5 木	ごはん レバーフライ こんにゃくのソテー スティックきゅうり ゆし豆腐汁 梨	シナモントースト	豚レバー 豚肩ロース ゆし豆腐	精白米	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 きゅうり 梨	19 木	キーマカレー(強化米入り) キャベツのツナあえ わかめスープ りんご	黒糖アガラサー	鶏ひき肉 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ なす GP ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり
6 金	マージンごはん 魚のマヨネーズ焼き 昆布イリチー ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 柿	蒸し芋	白身魚 豚三枚肉 しらす干し 油揚げ	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー えのきたけ 柿	20 金	マージンごはん さんまのかば焼き かぼちゃの煮物 ひじきサラダ みそ汁 梨	お麩ラスク	さんま開き 干ひじき わかめ	精白米 強化米 もちきび	かぼちゃ さやいんげ ん きゅうり 人参 Hコーン缶 大根 梨
7 土	鶏肉のあんかけ丼 キャベツのおかかあえ みそ汁(大根) みかん	くろ棒	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり 大根 みかん	21 土	きのこごはん ブロッコリー 豚汁 みかん	*** 亀の甲せんべい	◇油揚げ 干ひじき ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	しめじ えのきたけ 赤ピーマン ブロッコリー 大根 干しいたけ 人参 みかん
9 月		人参クラッカー				24 火	ごはん(強化米入り) 豚肉のみそ焼き 人参シリシリ 粉ふき芋 レタスのスープ みかん	いちごジャム入りマフィン	豚もも肉 竹小町(卵不 使用) ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー レタス 玉ねぎ えのきたけ みかん
10 火	クファジュシー 魚の磯天ぷら ほうれん草のソテー イナムルチ 柿	ジャムサンド	ツナ缶 白身魚 ベーコン 豚肉 カマボコ	精白米 強化米 天ぷら粉	人参 干しいたけ ニラ ほうれん草 もやし Hコーン缶 大根 柿	25 水	黒米ごはん 魚の照り焼き 切干大根のイリチー もずくの酢物 みそ汁 柿 柿	キャラットサンド	赤魚 鶏ささみ もずく 絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり 大根 柿
11 水	沖縄そば かぼちゃのマリネ 梨	小松菜おにぎり	豚三枚肉 丸かまぼこ しらす干し	沖縄そば 精白米 強化米	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ Hコーン缶 小松菜 梨	26 木	豚肉ビビンバ 芋スティック スティックきゅうり みそ汁 みかん	オートミールスナック	豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 さつま芋	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 赤ピーマン きゅうり 大根 みかん
12 木	マージンごはん 肉みそ豆腐 きんぴらごぼう(カレー風味) きゅうりの中華和え 白菜スープ みかん	大学芋	厚揚げ 豚ひき肉 鶏もも肉	精白米 強化米 じゃがいも	玉ねぎ 白 ごぼう 人参 インゲン きゅうり ピーマン みかん	27 金	スパゲティミートソース ほうれん草の白あえ コーンスープ 梨	いなり寿司	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 干ひじき 豆腐	スパゲティ 精白米 強化米 むきごま	人参 玉ねぎ トマト ピーマン ほうれん草 人参 コーン缶 白菜 梨
13 金	♥♥七五三祝い御膳♥♥ 祝寿司 和風ハンバーグ 温サラダ フライドポテト 花魁のスープ フルーツ盛り ♪~♪~♪	ミニ赤まんじゅう カルピス	鮭フレーク 豆腐 鶏ひき肉 干ひじき もずく	精白米 強化米 じゃが芋	人参 Hコーン缶 玉ねぎ 生しいたけ キャベツ トマト 大根 ブロッコリー 柿 梨 パイン	28 土	カレーピラフ スティックきゅうり(マヨ) レタスのスープ みかん	メロンパン	鶏もも肉 ハム わかめ	精白米 強化米	人参 GP きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ みかん
14 土	ハヤシライス 白菜のおひたし すまし汁 みかん	スティックパン	鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP 白菜 たけのこ みかん	30 月	マージンごはん さばのみそ煮 春雨の中華炒め ひじきのフレンチあえ みそ汁 りんご	ゴマポッキー	さば 豚もも肉 干ひじき ハム わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨	長ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげ ん きゅうり
16 月	マージンごはん チキン照り焼き ひじきの五目煮 ゴマじゃが 魚と春雨のスープ みかん	アップルケーキ	鶏もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ 白身魚	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー たけのこ 白菜 みかん	★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギーの対応は、医師の診断書に基づき、「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)」に沿って実施しています。気になることは、お気軽にお問合せください。					





11月

給食こんだて

令和2年

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
2月	ごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり煮 とうがんのそぼろ煮 トマトときゅうりの酢みそあえ 春雨スープ みかん	人参ケーキ 保育乳	鶏もも肉 豚ひき肉 竹小町 わかめ 豚肉	精白米 強化米 春雨	とうがん GP トマト きゅうり たけのこ キャベツ みかん 人参	17日 火	ごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 野菜チャンプルー きゅうりの甘酢あえ そうめん汁 柿	くずもち 保育乳	白身魚 豆腐 しらす干し わかめ	精白米 強化米 そうめん	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ニラ きゅうり 柿
4日 水	もずくどんぶり ちくわの磯辺揚げ スライストマト 魚のみそ汁 みかん	ココア蒸しパン 保育乳	もずく 豚ひき肉 竹小町 白身魚	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 トマト 大根 ほうれん草 みかん	18日 水	ロールパン ポテトの豆乳グラタン ほうれん草のソテー 豚肉と白菜のスープ バナナ	おにぎり(じゃこおかか) 保育乳	鶏ささみ ベーコン 豚肉 しらす干し	ロールパン じゃが芋 精白米 強化米	玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー ほうれん草 Hコーン缶 白菜 小松菜 バナナ
5日 木	ごはん レバーフライ こんにゃくのソテー スティックきゅうり ゆし豆腐汁 梨	シナモントースト 保育乳	豚レバー 豚肩ロース ゆし豆腐	精白米	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 きゅうり 梨	19日 木	キーマカレー(強化米入り) キャベツのツナあえ わかめスープ りんご	黒糖アガラサー 保育乳	鶏ひき肉 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ なす GP ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり
6日 金	マージンごはん 魚のマヨネーズ焼き 昆布イリチー ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 柿	蒸し芋 保育乳	白身魚 豚三枚肉 しらす干し 油揚げ	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー えのきたけ 柿	20日 金	マージンごはん さんまのかば焼き かぼちゃの煮物 ひじきサラダ みそ汁 梨	お麩ラスク 保育乳	さんま開き 干ひじき わかめ	精白米 強化米 もちきび	かぼちゃ さいいんげん きゅうり 人参 Hコーン缶 大根 梨
7日 土	鶏肉のあんかけ丼 キャベツのおかかあえ みそ汁(大根) みかん	くろ棒 保育乳	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり 大根 みかん	21日 土	きのこごはん ブロッコリー 豚汁 みかん	*** 亀の甲せんべい 保育乳	◇油揚げ 干ひじき ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	しめじ えのきたけ ブロッコリー 大根 干しいたけ 人参 みかん
9日 月	納豆ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ くずきりの甘酢あえ すまし汁 みかん	人参クラッカー 固形ヨーグルト	納豆 豚もも肉 竹小町 ツナ缶 わかめ 鶏ささみ	精白米 強化米 くずきり	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり たけのこ えのきたけ	24日 火	ごはん(強化米入り) 豚肉のみそ焼き 人参シリシリ 粉ふき芋 レタスのスープ みかん	保育乳	豚もも肉 竹小町(卵不 使用) ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー レタス 玉ねぎ えのきたけ みかん
10日 火	クファジュシー 魚の磯天ぷら ほうれん草のソテー イナムルチ 柿	ジャムサンド 保育乳	ツナ缶 白身魚 ベーコン 豚肉 カマボコ	精白米 強化米 天ぷら粉	人参 干しいたけ ニラ ほうれん草 もやし Hコーン缶 大根 柿	25日 水	黒米ごはん 魚の照り焼き 切干大根のイリチー もずくの酢物 みそ汁 柿 柿	キャロットサンド 保育乳	赤魚 鶏ささみ もずく 絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり 大根 柿
11日 水	沖縄そば かぼちゃのマリネ 梨	小松菜おにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ しらす干し	沖縄そば 精白米 強化米	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ Hコーン缶 梨 小松菜	26日 木	豚肉ビビンバ 芋スティック スティックきゅうり みそ汁 みかん	オートミールスナック 保育乳	豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 さつま芋	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 赤ピーマン きゅうり 大根 みかん
12日 木	マージンごはん 肉みそ豆腐 きんぴらごぼう(カレー風味) きゅうりの中華風 コーンスープ みかん	大学芋 保育乳	厚揚げ 豚ひき肉 鶏もも肉	精白米 強化米 もちきび さつま芋	玉ねぎ ごぼう 人参 さいいんげん きゅうり 白菜 ピーマン	27日 金	スパゲティミートソース ほうれん草の白あえ コーンスープ 梨	いなり寿司 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 干ひじき 豆腐	スパゲティ 精白米 強化米 むぎこま	人参 玉ねぎ トマト ピーマン ほうれん草 人参 コーン缶 白菜 梨
13日 金	♥♥七五三祝い御膳♥♥ 祝寿司 和風ハンバーグ 温サラダ フライドポテト 花魁のスープ フルーツ盛り ♪~♪~♪	ミニ赤まんじゅう カルピス	鮭フレーク 豆腐 鶏ひき肉 干ひじき もずく	精白米 強化米 じゃが芋	人参 Hコーン缶 玉ねぎ 生しいたけ キャベツ トマト 大根 ブロッコリー 柿 梨 パイン	28日 土	カレーピラフ スティックきゅうり(マヨ) レタスのスープ みかん	メロンパン 保育乳	鶏もも肉 ハム わかめ	精白米 強化米	人参 GP きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ みかん
14日 土	ハヤシライス 白菜のおひたし すまし汁 みかん	スティックパン 保育乳	鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP 白菜 たけのこ みかん	30日 月	マージンごはん さばのみそ煮 春雨の中華炒め ひじきのフレンチあえ みそ汁 りんご	ゴマポッキー 保育乳	さば 豚もも肉 干ひじき ハム わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨	長ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さいいんげん きゅうり
16日 月	マージンごはん チキン照り焼き ひじきの五目煮 ゴマじゃが 魚と春雨のスープ みかん	アップルケーキ 保育乳	鶏もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ 白身魚	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー たけのこ 白菜 みかん	★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギーの対応は、医師の診断書に基づき、「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)」に沿って実施しています。気になることは、お気軽にお問合せください。					

