



令和2年11月献立表



かすみ保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02 — 月 —	ふりかけご飯 りんご 筑前煮 三色和え 味噌汁(豆腐・青菜)	米、里いも、 ホットケーキ 粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、豆 腐、卵、ヨーグ ルト、竹輪、み そ	きゅうり、にん じん、こんにゃ く、ほうれん 草、ごぼう、グ リンピース、椎 茸	しょうゆ、ふり かけ、酢、酒	小魚・牛乳 ヨーグルト入りマフィン 牛乳	エネルギー 672 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 21.5 g カルシウム 256 mg
04 — 水 —	ご飯 パイナップル 白身魚のフライ 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁(じゃが芋・葱)	米、白玉粉、 じゃがいも、パ ン粉、油、小麦 粉、ごま、砂糖	牛乳、メルルー サ、豆腐、あん ご、油揚げ、 卵、みそ	パイナップル、 もやし、にんじ ん、ねぎ、きゅ うり、ピーマン	しょうゆ、ソー ス、食塩、パセ リ粉、こしょう	小魚・牛乳 豆腐入りあんころもち 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 14.8 g カルシウム 220 mg
05 — 木 —	黒糖ロールパン 柿 ツナの変り焼き きゅうりのごまマヨネーズ スープ(えのき茸・玉葱・セロリ)	黒糖ロールパ ン、米、マヨ ネーズ、パン 粉、ごま、砂糖	卵、ツナ、鶏 肉、牛乳、鮭、 チーズ	玉ねぎ、きゅう り、えのき茸、 セロリ、さやい んげん、にんじ ん、のり、レモ ン	麦茶、ケチャッ プ、酢、しょう ゆ、食塩、コン ソメ、パセリ粉	小魚・牛乳 鮭寿司、麦茶 幼：小魚 乳：おしゃぶり昆布	エネルギー 556 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 22.2 g カルシウム 118 mg
06 — 金 —	エビチリ焼きそば スープ(コーン・玉葱) 菜果サラダ バナナ	焼きそばめん、砂 糖、油、片栗粉	牛乳、えび、卵	玉ねぎ、キャベ ツ、きゅうり、 どうもろこし、 にんじん、たけ のこ、椎茸	ケチャップ、 しょうゆ、酢、 ソース、コンソ メ、食塩、酒、 シナモン、こ しょう	小魚・牛乳 アップルパイ 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 17.5 g カルシウム 173 mg
07 — 土 —	和風スパゲティー 酢の物 牛乳 パイナップル	米、スパゲ ティー、油、砂 糖	牛乳、豚肉、し らす、えび、か つお節	きゅうり、キャ ベツ、にんじ ん、しめじ、椎 茸、ピーマン、 のり、わかめ	麦茶、しょう ゆ、酢、食塩、 こしょう	小魚・牛乳 茶飯おにぎり 麦茶	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 10.8 g カルシウム 178 mg
09 — 月 —	きつねうどん フレンチサラダ スティックチーズ みかん	うどん、米、 油、砂糖、麩	卵、チーズ、油 揚げ	キャベツ、みか ん、きゅうり、 にんじん、ね ぎ、干しぶどう	麦茶、しょう ゆ、みりん、 酢、食塩、こ しょう	小魚・牛乳 焼きおにぎり 麦茶	エネルギー 445 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 11.8 g カルシウム 138 mg
10 — 火 —	ハヤシライス コロコロサラダ スープ(ピーマン・えのき茸) バナナ	米、じゃがい も、砂糖、油、 ビスケット	牛乳、豚肉	玉ねぎ、にんじ ん、フロッコ リー、きゅう り、えのき茸、 ピーマン	ハヤシルウ、 酢、しょうゆ、 食塩、コンソメ	小魚・牛乳 きらきらゼリー ビスケット 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 165 mg
11 — 水 —	ゆかりご飯 パイナップル ★鮭の味噌マヨネーズ焼き 大根と人参の金平煮 すまし汁(豆腐・青菜)	さつまいも、 米、砂糖、マヨ ネーズ、油、ご ま油、ごま	牛乳、鮭、豆 腐、油揚げ、み そ	大根、パイナッ プル、にんじ ん、ほうれん 草、ねぎ	しょうゆ、みり ん、酒、食塩	小魚・牛乳 大芋芋 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 23.4 g カルシウム 234 mg
12 — 木 —	焼肉丼 バンサンスー 味噌汁(キャベツ・玉葱) 柿	米、ホットケ ーキ粉、油、春 雨、砂糖、ごま 油	牛乳、豚肉、 卵、みそ	柿、玉ねぎ、 キャベツ、にん じん、もやし、 きゅうり、ピー マン、ニンニ ク、しょうが	しょうゆ、酒、 酢	小魚・牛乳 メロンパン風ビスケット 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 24.6 g カルシウム 183 mg
13 — 金 —	レーズンロールパン みかん カレーシチュー ひじきサラダ 牛乳	パン、米、じゃ がいも、油、片 栗粉	牛乳、豚肉、鶏 肉、卵、ツナ	みかん、玉ね ぎ、にんじん、 さやえんどう、 ねぎ、ひじき	麦茶、カレー ウ、めんつゆ、 酒、酢、食塩、 コンソメ	小魚・牛乳 鶏雑炊 麦茶	エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 17.5 g カルシウム 208 mg
14 — 土 —	肉味噌うどん キャベツのごま酢和え りんご	うどん、食パ ン、砂糖、パ ター、片栗粉、 ごま、油、ごま 油	牛乳、鶏肉、み そ、きな粉	りんご、キャベ ツ、にんじん、 ほうれん草、た けのこ、ねぎ、 しょうが	しょうゆ、酒、 酢、食塩、パセ リ粉	小魚・牛乳 きなこトースト 牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 14.7 g カルシウム 185 mg
16 — 月 —	ご飯 柿 ハンバーグ サラダスパゲティー スープ(キャベツ・人参)	米、小麦粉、マ ヨネーズ、砂 糖、油、片栗 粉、パン粉、春 雨、ごま油	牛乳、豚肉、 卵、ハム	柿、キャベツ、 玉ねぎ、きゅう り、にんじん、 ねぎ、たけの こ、しいたけ、 しょうが	ケチャップ、 酒、しょうゆ、 食塩、ソース、 コンソメ、こ しょう、パセリ 粉、ナツメグ	小魚・牛乳 手作り肉まん 牛乳	エネルギー 716 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 24.8 g カルシウム 205 mg
17 — 火 —	ハムカツバーガー わかめとコーンのサラダ スープ(えのき茸・玉葱・パセリ) バナナ	ハンズパン、小 麦粉、パン粉、 油、バター、砂 糖、ごま油、パ ターロールパン	牛乳、ハム、卵	キャベツ、バナ ナ、玉ねぎ、 きゅうり、えの き茸、どうもろ こし、にんじ ん、わかめ	しょうゆ、酢、 食塩、コンソ メ、パセリ粉	小魚・牛乳 フルーツショートケーキ 牛乳	エネルギー 698 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 29.1 g カルシウム 188 mg
18 — 水 —	ナポリタン キャベツと青菜の和え物 スープ(もやし・葱) りんご	スパゲティー、 米、油、ごま油	卵、豚肉、ハ ム、いか、チー ズ	りんご、玉ね ぎ、キャベツ、 ほうれん草、に んじん、ねぎ、 もやし、ピーマ ン	麦茶、ケチャッ プ、ソース、 しょうゆ、食 塩、コンソメ、 こしょう	小魚・牛乳 焼豚チャーハン、麦茶 幼：するめ 乳：おしゃぶり昆布	エネルギー 432 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 9.9 g カルシウム 76 mg
19 — 木 —	ご飯 みかん かじきのステーキソースかけ 野菜と鶏肉のごま和え 味噌汁(大根・油揚げ)	米、小麦粉、砂 糖、蜂蜜、油、 バター、ごま、 ごま油	牛乳、かじき、 鶏肉、卵、み そ、油揚げ	みかん、大根、 きゅうり、玉ね ぎ、わかめ、レ モン果汁	しょうゆ、酢、 食塩、こしょう	小魚・牛乳 ソフトクッキー 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 19.8 g カルシウム 207 mg

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				調味料	午前おやつ 午後おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
20 (金)	ごはん 肉豆腐 白菜のお浸し 味噌汁(里芋・わかめ)	パイナップル 米、里いも、小麦粉、しらたき、砂糖、油、ごま	豆腐、豚肉、ウインナー、牛乳、卵、みそ、かつお節	白菜、パイナップル、玉ねぎ、もやし、にんじん、グリーンピース、わかめ	しょうゆ	小魚・牛乳 アメリカンドッグ りんごジュース	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.5 g カルシウム 141 mg	
21 (土)	豚肉のしょうが焼き丼 青菜もやし人参のごま和え みかん	米、食パン、バター、油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉	玉ねぎ、みかん、ほうれん草、もやし、にんじん、ジャム、しょうが	しょうゆ、みりん	小魚・牛乳 二色サンド 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.8 g カルシウム 178 mg	
24 (火)	ちゃんぽんラーメン 和風サラダ スティックチーズ りんご	中華めん、せんべい、油、粉糖、片栗粉、ごま油、砂糖	ヨーグルト、えび、豚肉、チーズ、かまぼこ、あさり、しらすが	キャベツ、りんご、みかん、にんじん、きゅうり、キウイ、ねぎ	麦茶、酢、しょうゆ、食塩	小魚・牛乳 フルーツヨーグルトがけ せんべい 麦茶	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 10.5 g カルシウム 171 mg	
25 (水)	納豆ご飯 さばの味噌煮 青菜とコーンのバターソテー すまし汁(麩・三つ葉)	柿 米、片栗粉、砂糖、麩、油、バター	牛乳、さば、納豆、みそ	柿、かぼちゃ、ほうれん草、キャベツ、とうもろこし、三つ葉、のり、しょうが	酒、しょうゆ、食塩、こしょう	小魚・牛乳 ★かぼちゃ団子 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.6 g カルシウム 176 mg	
26 (木)	人参ロールパン ポトフ ちりめんサラダ 牛乳	みかん じゃがいも、米、人参ロールパン、油	牛乳、豚肉、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、みかん、にんじん、大根、きゅうり、セロリ、のり、ニンニク	麦茶、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.7 g カルシウム 184 mg	
27 (金)	三色丼 ツナの醤油サラダ 味噌汁(豆腐・わかめ) パイナップル	米、食パン、バター、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、ツナ、みそ	パイナップル、キャベツ、きゅうり、さやえんどう、にんじん、わかめ	しょうゆ、みりん、食塩	小魚・牛乳 セサミトースト 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.2 g カルシウム 210 mg	
28 (土)	かしわうどん じゃが芋のそぼろ煮 バナナ	うどん、米、じゃがいも、砂糖、油	鶏肉、卵、豚肉	バナナ、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、グリーンピース、のり	麦茶、しょうゆ、みりん	小魚・牛乳 わかめおにぎり 麦茶	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 7.1 g カルシウム 46 mg	
30 (月)	わかめご飯 肉じゃが 白菜サラダ 味噌汁(豆腐・なめこ)	パイナップル じゃがいも、米、小麦粉、しらたき、砂糖、麦、油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	白菜、玉ねぎ、にんじん、みかん、なめこ、きゅうり、ジャム、グリーンピース	しょうゆ、酢、みりん、食塩、こしょう	小魚・牛乳 いちご蒸しパン 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.0 g カルシウム 229 mg	

●都合により一部変更する場合があります。

●0.1.2歳のみ午前のおやつに小魚・牛乳がつきます。

●17日は誕生会です。

✿12日の味噌汁に入っているキャベツはりすぐみがキャベツちぎりをします。

★印は新しいメニューです。

