

❀・❀・❀・❀・❀・❀・❀
予定献立表
 ❀・❀・❀・❀・❀



令和2年度
 11月号
 すぎのこ保育園

今月の平均カロリー-360k cal
 たんぱく質14.4g 脂質14.7g 食塩相当量1.4g
 (パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。)

新メニュー★ 手作りおやつ♪

	献立名	未満児主食	離乳食	材 料 名	お や つ
2月	メンチカツ ほうれん草と菊のおひたし 体ぼかほか汁 ぶどう	ごはん	豚ひきほうれん草炒め 人参甘煮	メンチカツ ほうれん草 菊 豆腐 大根 しめじ ぶどう 鶏肉 ごぼう 人参	前 牛乳 後 牛乳 オレンジパンケーキ♪
3火	文化の日				
4水	たらこスパゲッティ コロコロサラダ 団子スープ みかん缶	コーンパン	サツマイモマッシュ くたくたパスタ	たらこ 豚ひき肉 玉ねぎ しめじ 人参 サツマイモ 春雨 みかん缶	前 牛乳 後 プリン
5木	タッカルビ チョレギサラダ ワントンスープ 柿	ごはん	鶏のさつぱり煮 刻みキャベツ	鶏肉 キャベツ レタス のり 水菜 人参 ワントン チンゲン菜 柿	前 牛乳 後 牛乳 とと焼き
6金	エッグカレー アスパラサラダ 福神漬 モロヘイヤスープ りんご	カレーライス	肉じゃが風煮 しらすのだし煮	人参 じゃがいも 玉ねぎ 卵 りんご アスパラガス モロヘイヤ しらす 豚肉	前 ヤクルト 後 牛乳 おやつ春巻き♪
7土	ぎょうざ きゅうりの酢の物 みそコーンラーメン オレンジ	チャーハン	豚肉やわらか煮 きゅうりワカメ和え	豚肉 筍 人参 コーン なたと かまぼこ きゅうり わかめ ぎょうざ オレンジ	前 牛乳 後 チーズ おかし
9月	厚揚げの肉詰め煮 ピーマン炒め 大根と菊の味噌汁 グレープフルーツ	ごはん	鶏ひき醤油煮 じゃがいもマッシュ	生揚げ 鶏ひき肉 ピーマン じゃがいも 大根 菊 ちくわ グレープフルーツ	前 牛乳 後 麦茶 海老せん
10火	鮭ちゃんちゃん焼き くらげの中華サラダ はんぺんのすまし汁 黄桃缶	ごはん	鮭あんかけ 玉ねぎ甘煮	鮭 玉ねぎ きゅうり はんぺん くらげ 卵 みつば しいたけ 人参 黄桃缶	前 飲むヨーグルト 後 コーンフレーク♪
11水	ヒレカツ きゅうりの味噌マヨ和え たっぷりコーンスープ 柿	ジャムサンド	小松菜だし煮 鶏肉みそ煮	豚肉 玉ねぎ コーン きゅうり 鶏肉 小松菜 じゃがいも ちくわ 柿	前 牛乳 後 ジョア ビスケット
12木	照り焼きチキン 春雨ピーナッツ和え えのきの変わり味噌汁 キウイフルーツ	ごはん	春雨和え 鶏のすき焼き風	鶏肉 春雨 ピーナッツ えのき 玉ねぎ 人参 キウイフルーツ	前 牛乳 後 フルーチェ♪
13金	ビーフカレー 大根サラダ 福神漬 ワカメゴマスープ りんご	カレーライス	牛丼風煮 大根の煮物	牛肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ 大根 きゅうり わかめ 鶏肉 りんご	前 ヤクルト 後 牛乳 ドーナツ
14土	厚焼き玉子 サバきゅうり和え けんちんうどん りんご	ゴマおにぎり	くたくたうどん ごぼうのやわらか煮	鶏肉 人参 ごぼう しいたけ 油揚げ 卵 鯖缶 きゅうり わかめ りんご	前 牛乳 後 チーズ おかし
16月	鶏肉甘酢あん煮 白菜のおひたし 厚揚げの味噌汁 パイナップル 佃煮	ごはん	鶏肉野菜煮 ピーマンしらす和え	鶏肉 玉ねぎ ピーマン 白菜 しらす ごぼう 生揚げ パイナップル	前 牛乳 後 カルピスポンチ♪
17火	エビのかき揚げ もやしのナムル さつま汁 オレンジ	ごはん	鶏のみぞれ煮 サツマイモマッシュ	芝エビ 玉ねぎ もやし 鶏肉 人参 ごぼう 大根 豆腐 オレンジ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 肉まん
18水	チキンソテー バターコーン パンブキンシチュー キウイフルーツ	ロールパン	鶏のミルク煮 人参甘煮	鶏肉 コーン 玉ねぎ 人参 かぼちゃ キウイフルーツ	前 牛乳 後 ゼリー
19木	豆腐ステーキ きんぴらごぼう とり汁 トマト 黄桃缶	ごはん	豆腐ひき肉和え 人参とごぼうの煮物	豆腐 豚ひき肉 えのき まいたけ ごぼう 人参 鶏肉 こんにやく	前 牛乳 後 りんごj 焼き芋♪
20金	ホタテカレー ミモザサラダ 福神漬 春雨スープ グレープフルーツ	カレーライス	肉じゃが風煮 レタスのだし煮	ホタテ貝 豚ひき肉 玉ねぎ コーン レタス きゅうり 豆腐 グレープフルーツ	前 ヤクルト 後 牛乳 チョコバナナ♪
21土	お弁当交流デー	人参ごはん	オクラの和え物 豚肉の醤油煮	豚肉 おくら 人参 レタス ハム 豆腐 バナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
23月	勤労感謝の日				
24火	鮭のハンバーグ いんげんの胡麻和え しめじかきたま汁 煮豆 りんご	ごはん	鮭煮つけほぐし くたくた煮豆	鮭 玉ねぎ 卵 さやいんげん 鶏肉 しめじ そら豆 りんご	前 飲むヨーグルト 後 麦茶 小豆ホットケーキ♪
25水	麻婆春雨 ごぼうサラダ 野菜スープ 柿	おにぎり	春雨和え 豚と白菜のだし煮	豚ひき肉 春雨 筍 ピーマン 柿 人参 ごぼう 白菜 ベーコン	前 牛乳 後 プリン
26木	〈誕生会〉エビマヨ炒め ナゲット ムース ジャーマンポテト コブサラダ ミネストローネ	コーンピラフ	刻みきゅうり じゃがいもトロロ煮	芝エビ 玉ねぎ じゃがいも 鶏肉 きゅうり トマト コーン 人参	前 牛乳 後 オレンジj ロルケキ
27金	ウインナーカレー ブロッコリーサラダ トマト玉子スープ 福神漬 バナナ	カレーライス	やわらかブロッコリー トマト肉じゃが	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 トマト ブロッコリー 卵 ほうれん草 バナナ	前 ヤクルト 後 牛乳 シュガートスト♪
28土	きゅうりとささみの和え物 ゴマ大学 たぬきうどん ぶどう	鮭おにぎり	くたくたうどん ささみのだし煮	鶏肉 ほうれん草 なたと おくら サツマイモ ぶどう	前 牛乳 後 チーズ おかし
30月	柳川風煮 切り干しサラダ カニシュウマイ ワカメ汁 洋梨缶	ごはん	牛丼風煮 きゅうりワカメ和え	牛肉 ごぼう 人参 卵 油揚げ きゅうり 切干大根 洋梨缶	前 牛乳 後 フルーツ杏仁♪