



令和2年 11月 献立表



※のついているところは、アレルギーを含むお菓子を使用することもあります。

亀井野保育園

日付	曜日	午前おやつ 0~1歳児	普通食 昼食	午後 おやつ	栄養量				炭水化物 脂質 (力になる 黄の食品)	たんぱく質 (血になる 赤の食品)	ビタミン (体を整える 緑の食品)	アレルギー								
					熱量(kcal)		蛋白質(g)					脂質(g)		塩分(g)		卵	乳 乳糖	魚貝類 甲殻類 魚卵	くるみ アーモンド ピーナッツ	
					幼児	乳児	幼児	乳児				幼児	乳児	幼児	乳児					
2	月	ぎゅうにゅう おかし	ハヤシライス にんじんフレンチサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう かぼちゃタルト	345	276	9.5	7.6	7.2	5.8	2.0	1.6	ごはん	ぎゅうにく	にんじん		○			
17	火	ぎゅうにゅう おかし	ハヤシライス にんじんフレンチサラダ ラッシー	0歳むぎちや/1歳~ぎゅうにゅう アメリカドッグ	437	350	14.1	11.2	10.9	8.7	2.0	1.6	ごはん	ぎゅうにく	にんじん		○			
4	18	水	しおラーメン わふうポテトサラダ 18日 みかんラッシー	4日 ぎゅうにゅう キンパ (かんこくふうのりまき) 18日 0歳むぎちや/1歳~ぎゅうにゅう ツナとしめじのピラフ	333	267	9.3	7.4	10.4	8.3	2.0	1.6	ちゅうかめん	ぶたにく	キャベツ	○	○	○		
5	19	木	ぎゅうにゅう おかし	さけフライ とうふのタルタルソース サラダな もやしのおかかあえ みそしる	0、1歳 ラッシー リッツサンド 2歳~ むぎちや ヨーグルト ビスケット	440	352	22.4	17.9	12.5	10.0	2.1	1.7	ごはん	さけ	もやし	○	○	○	
6	20	金	ぎゅうにゅう おかし	ちゅうかあんかけどんぶり ブロッコリーのオーロラソースあえ みそしる	ぎゅうにゅう じゃこマヨトースト	372	298	12.2	9.7	9.9	7.9	2.0	1.6	ごはん	ぶたにく	ブロッコリー	○	○	○	
7	21	土	むぎちや おかし	とりしおうどん ナムル	むぎちや おかし フルーツ	238	217	10.3	8.9	4.9	4.0	1.5	1.3	うどん	とりにく	ながねぎ			※	
9	月	ぎゅうにゅう おかし	ごぼうふりかけ さばのしおやき コールスローサラダ なっとうじる	ぎゅうにゅう おかし フルーツ	484	387	19.1	15.3	19.2	15.4	1.8	1.5	ごはん	さば	レタス	○	○	○	※	
10	火	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう クロワッサン かぼちゃグラタン はるさめスープ	むぎちや ちゅうかふうにゅうめん	462	369	16.5	13.2	23.2	18.6	2.0	1.6	クロワッサン	とりにく	かぼちゃ	○	○			
24	火	ぎゅうにゅう おかし	うめじゃこあおなごはん さばのしおやき かぼちゃのそぼろあんかけ みそしる	むぎちや 0、1歳さつまいもだんご/2歳~みたらしだんご	434	347	23.1	18.5	9.2	7.4	2.0	1.6	ごはん	さば	かぼちゃ		0、1歳 ○	○		
11	25	水	ぎゅうにゅう おかし	とうにゅうカレー だいこんサラダ ラッシー	0歳むぎちや/1歳~ぎゅうにゅう とうふのもちもちドーナツ	476	384	15.9	12.7	24.9	20.3	1.8	1.4	ごはん	ぶたにく	だいこん	○	○		
12	26	木	ぎゅうにゅう おかし	12日 おせきはん/26日 ひじきふりかけ しょうがやき サラダな こまつなのちゅうかあえ みそしる	12日 むぎちや こうはくにくまんふうむしパン 26日 ぎゅうにゅう リボンパスタ	349	279	16.5	13.2	6.2	4.9	1.7	1.4	ごはん	ぶたにく	こまつな		12日 0、1歳 ○		26日 ○
13	27	金	ぎゅうにゅう おかし	はくさいとひきにくうどん こんさいサラダ ピーチラッシー	0歳むぎちや/1歳~ぎゅうにゅう わかめごはん	380	305	13.5	10.9	16.9	13.5	1.7	1.3	うどん	ぶたひきにく	はくさい	○	○	○	
14	28	土	むぎちや おかし	ぎゅうどん みそしる	むぎちや おかし フルーツ	383	306	10.0	8.0	15.2	12.2	1.8	1.4	ごはん	ぎゅうにく	たまねぎ			※	
30	月	ぎゅうにゅう おかし	かじきのとうもろこしあんかけ スパゲティーサラダ なっとうじる	むぎちや ようかん(さつまいもいり)	490	392	20.5	16.4	14.1	11.3	2.0	1.6	ごはん	かじき	きゅうり	○	0、1歳 ○			
誕生会	16	月	ぎゅうにゅう おかし	<かめいのバーガー> てりやきハンバーガー レタス きゅうり ミニトマト フライドポテト やさいスープ	ぎゅうにゅう やきうどん	446	357	18.6	14.9	19.8	15.8	1.3	1.1	パン	ぶたひきにく ぎゅうひきにく	レタス きゅうり トマト	3歳~ ○	○	○	



11月12日(木)の給食は七五三のお祝いの気持ちを込めて、お赤飯です！おやつは紅白肉まん風蒸しパンです♪



「和食」文化について認識を高め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日を「いい日本食」「和食の日」と制定したそうです。

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。体に必要な「体を大きくする(赤)」「体の力になる(黄)」「体の調子を整える(緑)」という3つの栄養素をバランスよく食べることができます。

11月24日=1(い)1(い)2(ふ)4(し)=かつお節の

和食の味わいの中で最も重要なものは「だし」です。だしをきちんととることは、さまざまな料理の味を決定づける要です。かつお節はだしの素材として古くから日本人の食生活を支えてきました。保育園の給食では煮干し、削り節を使ってだしをとっています。11月24日(火)の給食のかぼちゃのそぼろあんかけ、みそ汁は削り節でだしをとり、味付けしていきます。



※11月のお弁当の日はありません。

★献立は都合により変更する場合があります。

