



令和2年度

## 11月の献立予定表

## 小諸市公立保育園



日 (曜日)	主食	献立名	材料名			午後のおやつ	栄養価 エネルギー タンパク質 脂質 塩分	
			血や肉や 骨になるもの (赤)	熱や力に なるもの (黄)	体の調子を 整えるもの (緑)			
2 (月)	ごはん	鮭の塩麹焼き	鮭	塩麹		・牛乳 ・ゴマトースト ( <u>食パン</u> ・ <u>白すりごま</u> マーガリン・砂糖)	416 kcal 29.3 g 18.9 g 2.2 g	
		とん汁	豚肉・豆腐・みそ・煮干し	こんにゃく	大根・長ねぎ・ごぼう にんじん・しめじ			
		みかんサラダ	<u>ハム</u>	油・酢・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり みかん缶			
4 (水)	ごはん	豚肉のしょうが焼き	豚肉・しょうゆ	みりん・炒め油	しょうが・もやし 玉ねぎ・にんじん	・牛乳 ・みそ蒸しパン ( <u>小麦粉</u> ・BP・みそ 砂糖・ <u>牛乳</u> ・油)	436 kcal 23.5 g 15.8 g 2.0 g	
		えのきの味噌汁	みそ・煮干し		白菜・えのき にんじん・長ねぎ			
		りんご			りんご			
5 (木)	ツイストパン	♪東保育園のお好み献立です♪					・牛乳 ・もちもちドーナツ ( <u>ホットケーキミックス</u> 白玉粉・豆腐 砂糖・揚げ油)	562 kcal 28.0 g 21.5 g 2.9 g
		鶏のから揚げ	鶏もも肉・しょうゆ	酒・片栗粉・揚げ油	しょうが			
		そうめん汁	<u>なると</u> ・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	<u>そうめん</u> ・塩	ほうれんそう・にんじん			
		かみかみサラダ	<u>さきいか</u> ・しょうゆ	<u>マヨネーズ</u> <u>白すりごま</u>	キャベツ・にんじん・ごぼう			
6 (金)	ミニロール	ちゃんぽんうどん	豚肉・ <u>えび</u> ・ <u>なると</u> しょうゆ・ガラ	<u>うどん</u> ・炒め油 塩・こしょう・酒	白菜・にんじん・しいたけ もやし・長ねぎ・しょうが にんにく	・牛乳 ・わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ)	423 kcal 17.9 g 9.4 g 2.1 g	
		小松菜のしらす和え	しらす・しょうゆ		小松菜・にんじん・えのき			
		ミニゼリー		ミニゼリー				
9 (月)	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き	鶏もも肉・しょうゆ	塩・こしょう・油	マーマレード	・牛乳 ・手作りアップルパイ (りんご・砂糖 レモン汁・ <u>パイ皮</u> )	388 kcal 19.7 g 20.9 g 2.2 g	
		はんぺんのすまし汁	<u>はんぺん</u> ・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	ほうれんそう・にんじん しめじ			
		みそドレサラダ	みそ・しょうゆ	砂糖・酢・油	キャベツ・もやし きゅうり・にんじん			
10 (火)	ごはん	大根のうま煮	豚肉・ <u>ちくわ</u> ・しょうゆ	じゃがいも・こんにゃく 砂糖・みりん・炒め油	にんじん・大根・干し椎茸	・牛乳 ・大学いも (さつまいも・揚げ油 砂糖・しょうゆ <u>黒ごま</u> ・酢)	449 kcal 16.7 g 13.4 g 2.1 g	
		玉ねぎの味噌汁	みそ・煮干し	<u>ふ</u>	玉ねぎ・にんじん えのき・キャベツ			
		みかん			みかん			
11 (水)	ごはん	きのこカレー	豚ひき肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・ <u>バター</u> <u>小麦粉</u> ・カレー粉・塩 ソース・炒め油	玉ねぎ・にんじん・しめじ えのき・エリンギ にんにく・しょうが パセリ・ケチャップ	・牛乳 ・せんべい	430 kcal 15.6 g 17.6 g 2.0 g	
		海藻サラダ	わかめ・しょうゆ	<u>ごま油</u> ・酢・砂糖	きゅうり・キャベツ にんじん			
		りんご			りんご			
12 (木) おもちつき		おもち	きな粉	もち米・あずき <u>白ごま</u> ・砂糖・塩		・ <u>ヨーグルト</u> ・せんべい	691 kcal 17.7 g 6.8 g 1.2 g	
		すまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	<u>ふ</u> ・塩	長ねぎ・白菜・にんじん			
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり			
		みかん			みかん			
13 (金)	米粉パン	魚のケチャップあんかけ	ホキ	酒・片栗粉・揚げ油 炒め油・砂糖・酒・塩	しょうが・玉ねぎ にんじん・にんにく ケチャップ	・ <u>飲むヨーグルト</u> ・せんべい	339 kcal 17.0 g 10.3 g 2.3 g	
		春雨スープ	だし汁・しょうゆ	春雨・塩・こしょう	白菜・にんじん・玉ねぎ コーン・しめじ			
		動物チーズ	<u>チーズ</u>					

★カゼはひいていませんか？子どもは風の子とは言いますが、体が弱っているとカゼをひいてしまいます。

いろいろなウイルスにも負けないように、いっぱい食べて良く寝て、免疫力を高めておきたいですね！

★免疫力アップのためにはこの栄養を！

- ・ビタミンA…にんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜
- ・ビタミンC…みかん、さつまいもなどの果物やいも類

★おもちつきの日、未満児さんにはおもちのかわりにもち米を使わない“おはぎ”が出ます。

\* 今月の平均栄養量・・・エネルギー440Kcal、たんぱく質19.1g、脂質14.3g、塩分1.9g

\* 保育所栄養給与目標・・・エネルギー389Kcal、たんぱく質18.8g、脂質15.6g、塩分1.5g

栄養価は  
昼食とおやつ  
を合わせた  
値です。  
主食のごは  
んとパンの  
分は除いて  
います。

			血や肉や骨になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)		
16 (月)	ごはん	魚の西京焼き	銀ヒラス・みそ	酒・みりん・砂糖		・牛乳 ・スイートポテト (さつまいも・砂糖 <u>マーガリン</u> ・牛乳)	413 kcal 21.4 g 15.9 g 1.6 g
		かきたま汁	卵・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩・片栗粉	玉ねぎ・ほうれんそう にんじん		
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン		
17 (火)	ごはん	炒り鶏	鶏もも肉・しょうゆ	炒め油・つきこん じゃがいも・砂糖・酒	干し椎茸・にんじん ごぼう・枝豆	・牛乳 ・りんご蒸しパン ( <u>小麦粉</u> ・BP・りんご 砂糖・牛乳・油)	433 kcal 20.4 g 13.2 g 1.8 g
		豆腐の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん		
		みかん		みかん			
18 (水)	ごはん	鶏ごぼうつくね	豆腐・鶏ひき肉・しょうゆ	塩・こしょう・酒・片栗粉 揚げ油・砂糖・みりん・酒	ごぼう・長ねぎ・しょうが	・牛乳 ・ジャム食パン ( <u>食パン</u> ・ジャム <u>マーガリン</u> )	452 kcal 23.3 g 18.5 g 2.4 g
		なめこの味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		なめこ・大根・長ねぎ		
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け		
19 (木) 誕生会		カレーピラフ	ツナ	米・塩・カレー粉・炒め油	玉ねぎ・にんじん・ピーマン	・牛乳 ・ミニ肉まん ※ <u>小麦粉</u> を含みます。	主食込みの 栄養価  588 kcal 18.8 g 14.8 g 2.8 g
		コーンスープ	だし汁	塩	ほうれんそう・白菜 玉ねぎ・にんじん・コーン <u>クリームコーン</u>		
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		
		みかん		みかん			
20 (金)	マール食パン	すいとん	<u>なると</u> ・豚肉 しょうゆ・だし汁	<u>小麦粉</u> ・塩・酒	大根・にんじん 白菜・長ねぎ	・牛乳 ・プリン (プリンの素・みかん缶)	404 kcal 14.8 g 14.9 g 1.6 g
		かぼちゃサラダ	<u>魚肉ソーセージ</u>	<u>マヨネーズ</u> 塩・こしょう	かぼちゃ・きゅうり・コーン		
		みかん		みかん			
24 (火)	ごはん	おでん	<u>うずらの卵</u> ・ <u>ちくわ</u> <u>さつま揚げ</u> ・しょうゆ こんぶ・かつお節	こんにゃく・砂糖・酒	大根・にんじん	・牛乳 ・ふかしいも (さつまいも)	398 kcal 18.3 g 11.5 g 2.6 g
		白菜の味噌汁	みそ・煮干し		白菜・玉ねぎ・にんじん		
		りんご		りんご			
25 (水)	ごはん	チキンカレー	鶏もも肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・ <u>バター</u> <u>小麦粉</u> ・カレー粉 塩・ソース・炒め油	玉ねぎ・にんじん・パセリ にんにく・しょうが ケチャップ	・ヨーグルト和え ( <u>プレーンヨーグルト</u> 砂糖・もも缶・みかん缶 パイン缶・りんご)	339 kcal 11.1 g 10.3 g 1.5 g
		だいコーンサラダ	しょうゆ	<u>ごま油</u> ・砂糖・酢	大根・にんじん きゅうり・コーン		
		みかん		みかん			
26 (木)	丸パン	マカロニグラタン	鶏もも肉・ <u>スキムミルク</u> <u>とけるチーズ</u>	<u>マカロニ</u> ・じゃがいも 炒め油・ <u>バター</u> <u>小麦粉</u> ・塩・ <u>パン粉</u>	玉ねぎ・にんじん・ピーマン	・ <u>ヨーグルト</u> ・せんべい	396 kcal 13.8 g 11.0 g 2.2 g
		わかめスープ	わかめ・だし汁	<u>白ごま</u> ・塩	白菜・にんじん もやし・玉ねぎ		
		みかん		みかん			
27 (金)	食パン	ポトフ	<u>ウインナー</u> ・しょうゆ	炒め油・じゃがいも 塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん キャベツ・しめじ・コーン	・牛乳 ・ゆかりおにぎり (米・ゆかり)	413 kcal 14.5 g 14.3 g 1.8 g
		ほうれんそうのナムル	<u>ハム</u> ・しょうゆ	砂糖・酢・ <u>ごま油</u>	もやし・ほうれんそう にんじん		
		ジャム&マーガリン		<u>マーガリン</u>	ジャム		
30 (月)	ごはん	ぶり大根	<u>ぶり</u> ・しょうゆ	砂糖・片栗粉 揚げ油・みりん	しょうが・大根	・牛乳 ・せんべい 	390 kcal 20.3 g 16.4 g 1.9 g
		キャベツの味噌汁	高野豆腐・みそ・煮干し		キャベツ・玉ねぎ・にんじん		
		りんご		りんご			