

令和2年11月 献立表

安謝こども園

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	紅葉カレー フルーツヨーグルト ミルク	麦茶 紅芋サンド	米 押し麦 じゃが芋 紅芋 食パン ごま バター	鶏肉 ヨーグルト ミルク	南瓜 れんこん 秋茄子 人参 玉葱 ピーマン フルーツカクテル
4	水	もずく丼 小松菜の白和え 清し汁 フルーツ ミルク	麦茶 アガラサー	米 三温糖 醤油 菜種油 強力粉 粉黒糖 そうめん	豚挽肉 卵 油揚げ 豆腐 ミルク	ピーマン パプリカ 小松菜 人参 もずく みかん
5	木	ご飯 カレイの唐揚げ ミルク きんぴらごぼう ウンチェースープ ミルク	麦茶 ビスケット オレンジゼリー	米 あわ かたくり粉 砂糖 ビスケット オレンジジュース	カレイ 鶏ガラ	ごぼう 人参 枝豆 ウンチェー アガー みかん
6	金	あわご飯 厚揚げと人参とにらの炒め ごま和え 肉だんごと白菜のスープ フルーツ ミルク	麦茶 ペイクドポテト	米 あわ 塩 醤油 春雨 かたくり粉 じゃが芋	豚肉 卵 厚揚げ 鶏ガラ ミルク	からし菜 南瓜 人参 にら 白菜 スイートコーン パセリ 梨
7	土	鶏照り焼き丼 フルーツ	麦茶 調理パン	米 三温糖 醤油 パン ごま油	鶏肉 ミルク	玉葱 人参 ネギ にんにく みかん
9	月	納豆ご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 ジャムサンド	米 あわ 三温糖 菜種油 醤油 食パン いちごジャム	チキアギ 豚肉 白す干し 豆腐 うす揚げ 納豆 ミルク	昆布 南瓜 もやし ネギ 梨
10	火	ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ パンプキンスープ フルーツ ミルク	麦茶 ヨーグルトパイ	米 マカロニ 小麦粉 塩 ビスケット ストロベリーソース	白身魚 卵 ヨーグルト 生クリーム ミルク	南瓜 レタス 人参 きゅうり 長ネギ パセリ 柿
11	水	わかめご飯 きゅうりぼりぼり ウィンナー 芋煮 フルーツ ミルク	麦茶 バナナおからケーキ	米 里芋 じゃが芋 醤油 ホットケーキミックス バター	鶏肉 ウィンナー 卵 おから ヨーグルト ミルク	きゅうり 大根 人参 ネギ まいたけ わかめ しめじ しいたけ みかん
12	木	スパゲティミートソース 粉吹芋 スープ フルーツ ミルク	麦茶 おにぎり	スパゲティ トマトペースト ソース じゃが芋 米 醤油 オリーブ油	合挽肉 粉チーズ 鶏ガラ 卵 ツナ	玉葱 人参 ピーマン にんにく マッシュルーム レタス 焼きのり 梨
13	金	芋ご飯 秋鮭の紅葉揚げ みそ汁 茸のウンチェー炒め フルーツ ミルク	麦茶 フレンチトースト	米 さつま芋 ごま 小麦粉 食パン 塩 醤油 ごま油	秋鮭 油揚げ ミルク 卵	ウンチェー(空芯菜) 南瓜 ネギ もやし ごぼう マッシュルーム みかん
14	土	ご飯 クリームシチュー フルーツ	麦茶 調理パン	米 じゃが芋 小麦粉 塩 パン	鶏肉 生クリーム 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 バナナ クリームコーン マッシュルーム
16	月	あわご飯 焼き肉 ウカライリチー みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 人参入りカップケーキ	米 あわ 三温糖 醤油 ホットケーキミックス みそ バター	豚肉 おから チキアギ 豆腐 卵 ミルク	チンゲン 人参 もやし にら わかめ ひじき 柿
17	火	あわご飯 さんまの蒲焼き みそ汁 大根サラダ フルーツ ミルク	麦茶 チンビン	米 あわ かたくり粉 砂糖 チンビンミックス 菜種油	さんま 豆腐 ミルク	大根 きゅうり セロリ りんご プチトマト ほうれん草 柿
18	水	ご飯 肉じゃが 春菊のお浸し みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 調理パン	米 じゃが芋 砂糖 醤油 みそ パン	牛肉 油揚げ ミルク	春菊 ほうれん草 人参 玉葱 大根 レタス G.P コーン 梨
19	木	ウチナーそば(沖縄そば) ナイムン(フルーツ) クマチナスルーネー(小松菜の白和え) ミルク	麦茶 ジュシー=マジリー(おにぎり)	沖縄そば 塩 醤油 米 酢 砂糖 ドレッシング	豚三枚肉 棒かまぼこ 豆腐 豚骨 かつお ミルク	小松菜 ネギ 人参 にら ひじき えのき りんご
20	金	弁当会	麦茶 チョコカップケーキ	ホットケーキミックス バター チョコチップ ミロ 砂糖	卵 ミルク	
21	土	うどん フルーツ	麦茶 調理パン	うどん 醤油 塩 砂糖 パン	油揚げ 鶏肉 ミルク	わかめ ネギ バナナ
24	火	感謝鶏カレー フルーツヨーグルト ミルク	麦茶 豆腐のスコーン	米 じゃが芋 カレールウ ホットケーキミックス 菜種油	鶏肉 ヨーグルト 豆腐 ミルク	人参 玉葱 にんにく バナナ 桃缶 みかん缶
25	水	パン マカロニグラタン 鶏サラダ スープ フルーツ ミルク	麦茶 みそにぎり	ロールパン 塩 醤油 砂糖 米 ごま みそ マカロニ	ささみ チーズ 卵 豚肉 鶏ガラ ミルク	小松菜 レタス トマト 人参 玉葱 しめじ 茸 きゅうり 焼きのり 柿
26	木	麦ご飯 すき焼き煮 カブの和え物 みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 コーンフレーク	米 押し麦 砂糖 醤油 コーンフレーク 巻き麩 菜種油	牛肉 豆腐 ミルク	ほうれん草 白菜 長ネギ カブ 人参 しらたき りんご
27	金	お誕生会メニュー	麦茶 パースデーケーキ	米 小麦粉 ドレッシング ケーキ バター パン粉	鶏肉 豚挽肉 鶏挽肉 卵 ベーコン ミルク	ブロッコリー レタス セロリー 人参 マッシュルーム しめじ 柿 ぶどう
28	土	マーボ秋茄子丼 フルーツ	麦茶 調理パン	米 砂糖 醤油 みそ パン ごま油	豆腐 豚肉 ミルク	秋長茄子 人参 ネギ 舞い茸 みかん
30	月	あわご飯 大根のそぼろあん お浸し みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 焼き芋	米 あわ 塩 醤油 ごま オリーブ油 さつま芋	豚肉 油揚げ 豆腐 卵 ミルク	大根 小松菜 人参 G.P わかめ 玉葱 ネギ バナナ 柿

栄養士 岸本弘子 作成

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。 食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも

合う優れたものです。 キノコを食べることで、便通も良くなります。 また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取

を抑制するともいわれます。

● シイタケ・マイタケ ⇒ 免疫力をサポート

● エリンギ ⇒ 食物繊維・ナイアシンが特に豊富。 歯ざわり抜群！

● エノキタケ ⇒ 精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富