

令和2年 11月献立表

大井・千代川こども園



日曜日	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄	赤	緑	その他	
			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		
02月	昼食	御飯 大根と鶏肉の煮物 ほうれん草の白あえ 豚汁	白米（亀岡） 糸こんにゃく、砂糖	白ごま、鶏もも肉（熊本） 豚もも肉（鹿児島） 木綿豆腐（大阪）、ちくわ みそ、カットわかめ	玉ねぎ（北海道） 大根（北海道）、いんげん（タイ） ほうれん草（愛媛）、人参（北海道） ごぼう（北海道）、ねぎ（徳島）	かつお・昆布だし汁 みりん、料理酒 濃口しょうゆ、塩	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 10.2 g カルシウム 222 mg
	午後 おやつ	お茶 ひじき御飯	白米（亀岡）、砂糖	油揚げ（大阪）、白ごま	ひじき、人参（北海道）	濃口しょうゆ みりん、	
3火		文化の日					
04水	昼食	御飯 親子煮 いんげんごま和え みそ汁	白米（亀岡） 砂糖 じゃが芋（北海道）	たまご（香川） 鶏もも肉（熊本） すりごま みそ、カットわかめ	ごぼう（北海道）、絹さや（中国） いんげん（タイ）、人参（北海道） 玉ねぎ（北海道）	かつお・昆布だし汁、みりん 濃口しょうゆ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 17.2 g カルシウム 281 mg
	午後 おやつ	牛乳 おふろasuk	麩、砂糖	牛乳 バター			
05木	昼食	御飯 白身魚のパン粉焼き もやしの中華サラダ かきたま汁	白米（亀岡） パン粉、油 砂糖、ごま油 片栗粉	お弁当の日 ハム（卵 含む）、白ごま たまご（香川）	もやし（静岡）、チンゲン菜（静岡） 人参（北海道） 小松菜（大阪）、しめじ（長野）	料理酒、塩、パセリ粉 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 13.5 g カルシウム 137 mg
	午後 おやつ	お茶 ソース焼きそば	焼きそば麺、油	豚もも肉（鹿児島）、青のり	キャベツ（群馬）、玉ねぎ（北海道） 人参（北海道）、ピーマン（愛媛）	ウスターソース、塩	
06金	昼食	御飯 豆腐の肉野菜あんかけ 白菜のお浸し みそ汁	白米（亀岡） 片栗粉、砂糖 さつま芋（徳島）	木綿豆腐（大阪）、 豚もも肉（鹿児島） みそ	白菜（長野）、人参（北海道） しょうが（中国） たけのこ（中国）、絹さや（中国） ほうれん草（愛媛）、玉ねぎ（北海道）	料理酒、塩、パセリ粉 かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.5 g カルシウム 319 mg
	午後 おやつ	牛乳 ドーナツ	油、 ホットケーキミックス（乳 含む）	牛乳、たまご（香川）			
07土		お弁当の日					
09月	昼食	御飯 チキンチャップ おからサラダ スープ	白米（亀岡）、片栗粉 じゃが芋（北海道）、油 マヨネーズ（卵 含む） 砂糖	鶏もも肉（熊本） おから（アメリカ）	キャベツ（群馬） 玉ねぎ（北海道）、グリーンピース（ベルギー） ブロッコリー（エクアドル）、人参（北海道） しめじ（長野）、コーン（アメリカ）	ウスターソース ケチャップ 濃口しょうゆ コンソメ、料理酒	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 22.0 g カルシウム 265 mg
	午後 おやつ	牛乳 カップケーキ	ホットケーキミックス（乳 含む） 砂糖	牛乳、無塩バター（乳 含む） たまご（香川）			
10火	昼食	御飯 ピンクサーモンの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁	白米（亀岡） 砂糖、油 片栗粉 ごま油	木綿豆腐（大阪） ピンクサーモン（日本） 鶏ひき肉（熊本） 油揚げ（大阪）	ごぼう（北海道）、人参（北海道） しょうが（中国） かぼちゃ（北海道） 白ねぎ（静岡）	昆布だし汁 塩 濃口しょうゆ かつお	エネルギー 594 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 15.2 g カルシウム 261 mg
	午後 おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン（乳 含む）	牛乳	いちごジャム		
11水	昼食	御飯 五目うどん がんもの含め煮 オレンジ	ゆでうどん 里芋（中国） 砂糖	豚もも肉（鹿児島） がんもどき	大根（北海道）、しめじ（長野） 人参（北海道）、いんげん（タイ） オレンジ（オーストラリア） ねぎ（徳島）、ごぼう（北海道）	かつお・昆布だし汁、塩 濃口しょうゆ、みりん	エネルギー 420 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 8.5 g カルシウム 157 mg
	午後 おやつ	お茶 おかかおにぎり	白米（亀岡）	かつお節		濃口しょうゆ	
12木	昼食	御飯 ビビンバ丼 白菜のサラダ スープ	白米（亀岡） 砂糖、ごま油 春雨、油、片栗粉	豚ひき肉（鹿児島） ちりめんじゃこ（インドネシア）	もやし（静岡）、ほうれん草（愛媛） 白菜（長野）、人参（北海道） えのき（長野）、チンゲン菜（静岡） 玉ねぎ（北海道）	料理酒 酢、濃口しょうゆ 中華だし、塩	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 12.2 g カルシウム 148 mg
	午後 おやつ	お茶 たこ焼き	たこ焼き（卵 含む）	あおのり		お好みソース	
13金	昼食	御飯 厚揚げのみそ炒め ブロッコリー（エクアドル）のごま和え すまし汁	白米（亀岡） ごま油、片栗粉、砂糖 麩	みそ、豚もも肉（鹿児島） 厚揚げ（大阪） 白ごま カットわかめ	ピーマン（愛媛）、しょうが（中国） 玉ねぎ（北海道）、ねぎ（静岡） ブロッコリー（エクアドル）、人参（北海道） ねぎ（徳島）	淡口しょうゆ、塩 みりん、料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 430 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 12.0 g カルシウム 179 mg
	午後 おやつ	お茶 ふかし芋	さつま芋（園）				
14土		お弁当の日					
16月	昼食	御飯 鶏の照り焼き 五目はるさめ みそ汁	白米（亀岡） 砂糖 春雨、ごま油	鶏もも肉（熊本） みそ、油揚げ（大阪）	絹さや（中国） しょうが（中国）、人参（北海道） 白菜（長野）、しめじ（長野） 大根（北海道）、ほうれん草（愛媛）	みりん、濃口しょうゆ 料理酒、オイスターソース かつお・昆布だし汁	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 20.6 g カルシウム 265 mg
	午後 おやつ	牛乳 マヨコーンブレッド	マヨネーズ（卵 含む） ホットケーキミックス（乳 含む）	牛乳 たまご（香川）	玉ねぎ（北海道）、コーン（アメリカ）	パセリ粉	

* 献立にたくさんのメニューがありますので、スプーン、フォーク、お箸の3点セットに
なっているものをご用意頂き、毎日持たせてください。また、持ち帰りました、スプーン
フォーク、お箸、ケースは毎日きれいに洗ってから翌日持たせてください。

令和2年 11月献立表

大井・千代川こども園



日曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄	赤	緑	その他	
17 火	昼食	御飯 さばの塩焼き 切干し大根の旨煮 にゅうめん汁	白米(亀岡) そうめん 砂糖 里芋(中国)	さば(ノルウェー) 油揚げ(大阪)	切干大根(宮崎)、いんげん(タイ) 人参(北海道) 小松菜(大阪)、なめこ(長野)	塩 濃口しょうゆ、みりん	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 11.1 g カルシウム 119 mg
	午後 おやつ	お茶 和風スパゲティー	スパゲッティ、油	細切りのり ベーコン(卵 含む)	ほうれん草(愛媛)、玉ねぎ(北海道)	濃口しょうゆ、塩	
18 水	昼食	御飯 肉豆腐 キャベツのごま和え みそ汁	白米(亀岡) 砂糖	カットわかめ 豚もも肉(鹿児島) 白ごま、焼き豆腐(大阪) みそ	しめじ(長野)、しょうが(中国) ねぎ(静岡) キャベツ(群馬)、人参(北海道) かぼちゃ(北海道)、玉ねぎ(北海道)	濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.2 g カルシウム 278 mg
	午後 おやつ	牛乳 セサミハーベスト	セサミハーベスト(乳 含む)	牛乳			
19 木	昼食	御飯 ポークビーンズ かぼちゃサラダ スープ	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) マヨネーズ(卵 含む) 油、砂糖	豚もも肉(鹿児島) 水煮大豆(国産)	人参(北海道) 玉ねぎ(北海道)、ホールトマト缶(イタリア) かぼちゃ(北海道)、コーン(アメリカ) ブロッコリー(エクアドル)	ケチャップ コンソメ、塩	エネルギー 484 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 13.0 g カルシウム 107 mg
	午後 おやつ	お茶 芋ようかん	さつまい(徳島)、砂糖	粉末寒天			
20 金	昼食	カレーライス 春雨サラダ りんご	白米(亀岡) 春雨、砂糖、ごま油 じゃが芋(北海道)、油	牛もも肉(オーストラリア)	玉ねぎ(北海道)、人参(北海道)、 もやし(静岡)、みかん缶、絹さや(中国) りんご(長野) グリーンピース(ベルギー)	パームオイル(乳 含む) 酢、濃口しょうゆ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 15.5 g カルシウム 74 mg
	午後 おやつ	お茶 ポン菓子	白米(亀岡)、砂糖			塩	
21 土		お弁当の日					
23 月		勤労感謝の日					
24 火	昼食	御飯 豚肉と野菜のカレー炒め マカロニサラダ みそ汁	白米(亀岡) 油 マカロニ、マヨネーズ (卵 含む) 麩	豚もも肉(鹿児島) みそ	玉ねぎ(北海道)、キャベツ(群馬) ピーマン(愛媛)、ブロッコリー(エクアドル) 人参(北海道)、コーン(中国) ほうれん草(愛媛)、ねぎ(静岡)	塩、カレー粉 コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 623 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 18.4 g カルシウム 305 mg
	午後 おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	黒糖 ホットケーキミックス(乳 含む)	牛乳、たまご(香川)			
25 水	昼食	御飯 肉じゃが もやしのごま酢和え みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) 砂糖 糸こんにゃく、油	豚もも肉(鹿児島) 白ごま、カットわかめ みそ	絹さや(中国) 人参(北海道)、玉ねぎ(北海道) もやし(静岡) 大根(北海道)、えのき(長野)、ねぎ(徳島)	濃口しょうゆ、みりん 酢、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.1 g カルシウム 266 mg
	午後 おやつ	牛乳 あんぱんまんせんべい	アンパンマンのソフトせんべい	牛乳			
26 木	昼食	御飯 たらの甘酢あんかけ きんぴらごぼう みそ汁	白米(亀岡) 油、片栗粉 砂糖、ごま油	みそ たら(ノルウェー) 白ごま 木綿豆腐(大阪)	玉ねぎ(北海道)、えのき(長野) いんげん(タイ) 人参(北海道)、ごぼう(北海道) キャベツ(群馬)	酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 17.6 g カルシウム 296 mg
	午後 おやつ	牛乳 ごまクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳たまご(香川)、白ごま バター(乳 含む)		ベーキングパウダー	
27 金	昼食	御飯 添えスパゲティー 鶏の唐揚げ 和風大根サラダ コーンスープ	白米(亀岡) スパゲッティ 油、片栗粉 オリブオイル	鶏もも肉(熊本) 牛乳	コーン(アメリカ) 大根(北海道)、人参(北海道) しょうが(中国) きゅうり(北海道) 玉ねぎ(北海道)	クリームポタージュの素 塩、パセリ粉 濃口しょうゆ、料理酒 ノンオイル青じそドレッシング コンソメ	エネルギー 726 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 25.9 g カルシウム 346 mg
	午後 おやつ	牛乳 プリンアラモード		牛乳 ホイップクリーム(乳 含む)	もも缶、パイン缶	プリンミクス	
30 月	昼食	御飯 マーボー豆腐 ブロッコリーの中華和え たまごスープ	白米(亀岡) 片栗粉 砂糖、ごま油	赤みそ、みそ鶏ひき肉(熊本) 木綿豆腐(大阪) カニカマ(卵 含む)、白ごま たまご(香川)	ねぎ(徳島)、しょうが(中国) ブロッコリー(エクアドル)、人参(北海道) 玉ねぎ(北海道)、絹さや(中国)	料理酒 濃口しょうゆ、酢 中華だしの素	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 11.7 g カルシウム 147 mg
	午後 おやつ	お茶 鶏五目御飯	糸こんにゃく 白米(亀岡)	鶏もも肉(熊本)	人参(北海道)、ごぼう(北海道)	濃口しょうゆ、塩、料理酒 かつお・昆布だし汁、みりん	

* 午前のおやつは乳児のみです。月・水・金は牛乳、火・木はヨーグルトになります。
 * 都合により 給食内容が変更になることがあります。
 * 天候や仕入れ先の入荷状況によって表記の原産地とは異なる産地から食材を入荷することがあります。

