



11月給食予定献立表



第2の我が家
フレンドランド

日	曜	1歳～5歳児共通献立					
		主食	汁物	主菜	副菜	フルーツ	おやつ 牛乳
2	月	ごはん	キャベツと 玉ねぎのみそ汁	豚肉の照り焼き	ほうれん草と納豆の なめ茸和え	ブロッコリーと トマトのサラダ	フルーツ おやつ 牛乳
3	火	文化の日					
4	水	ごはん	白菜と小松菜の みそ汁	サバ缶とじゃが芋の グラタン風	小揚げと卵の含煮	チンゲン菜と人参の ごまみそ和え	フルーツ アップルパイ
5	木	オムライス	ほうれん草と もずくのスープ	ささみのレモン風味	キャベツのツナ煮	さつま芋ソテー	フルーツ おやつ 牛乳
6	金	焼きおにぎり (おかかチーズ)	豆乳味噌味の ほうとうどん	すり身の玉ねぎ天	きゅうりとわかめの 酢の物	煮豆(白花豆)	フルーツ おやつ 牛乳
7	土	ごはん	豆腐と長ネギの みそ汁	生椎茸のつくね甘辛	茄子の卵焼き	ブロッコリーの おかか和え	フルーツ パインダーナツ
9	月	ごはん	大根と小揚げの みそ汁	ミニトマト入り肉じゃが	ピーマンとえのき茸の 塩昆布バター炒め	茹でアスパラ・きゅうり (マヨ味噌)	フルーツ おやつ 牛乳
10	火	ごはん	ほうれん草と 人参のみそ汁	秋鮭の ちゃんちゃん焼き	ひりょうず (とろみあんかけ)	アボカドと柿の チーズサラダ	フルーツ みかんの ミルクゼリー
11	水	ひよこ豆カレー	もやしとキャベツの 鶏団子入りスープ	* カレーの具	はんぺんの バター焼き	ほうれん草と人参の ナムル	フルーツ おやつ 牛乳
12	木	ごはん	チンゲン菜と 玉ねぎのみそ汁	ししゃもの唐揚げ	南瓜のそぼろ煮	白菜とトマトの 和風和え	フルーツ おやつ 牛乳
13	金	おにぎり (ふりかけ)	みそ野菜ラーメン	煮豚(茹で卵付)	* ラーメンの具	さつま芋スティック	フルーツ 黒豆蒸しパン
14	土	ごはん	小松菜と丸麩の みそ汁	サバの焼漬け	里芋と人参の含煮	チンゲン菜の 華風炒め	フルーツ おやつ 牛乳
16	月	ごはん	長ネギとなめこの みそ汁	鶏肉のクリーム煮	大根と厚揚げの 甘辛炒め	もやしとピーマンの 中華風和え	フルーツ おやつ 牛乳
17	火	ごはん (玄米入り)	高野豆腐と ほうれん草のみそ汁	煮魚(カレイ)	じゃことキャベツの チヂミ	ブロッコリーと じゃが芋のマッシュ	フルーツ おやつ 牛乳
18	水	ビビンバ丼	キャベツと わかめのスープ	* 丼の具 (ひき肉・人参・もやし)	ツナ入りたまご焼き	小松菜とちくわの ゴマ和え	フルーツ スイートポテト
19	木	ごはん	大根と玉ねぎの みそ汁	キャベツ入り メンチバーグ	大豆と昆布の五目煮	チンゲン菜の マヨソテー	フルーツ おやつ 牛乳
20	金	くるくるおにぎり (おかか)	白菜とベーコンの スープ	ナポリタン	ミートボール	ブロッコリーと人参の 甘酢	フルーツ おやつ 牛乳
21	土	ごはん	チンゲン菜と わかめのみそ汁	さんまの竜田揚げ (トマト・レタス付)	豆腐のスタミナサラダ	さつま芋の甘煮	フルーツ マドレーヌ
23	月	勤労感謝の日					
24	火	ごはん	豆腐と小揚げの みそ汁	タラのムニエル (サラダ菜・トマト付)	ネバネバ納豆小鉢	白菜と人参の煮浸し	フルーツ ミニピザパン
25	水	ごはん	玉ねぎと じゃが芋のみそ汁	鶏むね肉の 塩こうじソテー	おでん (大根・人参・卵・ちくわ)	南瓜サラダ	フルーツ おやつ 牛乳
26	木	ごはん (玄米入り)	白菜と青ネギの みそ汁	秋鮭のあけぼのソース	厚揚げといんげんの 含煮	ブロッコリーと ウインナーのソテー	フルーツ おやつ 牛乳
27	金	おにぎり (塩昆布)	すいとん汁	玉ねぎと小えびの かき揚げ	豚肉と茄子の 甘味噌炒め	煮豆(金時豆)	フルーツ りんごゼリー
28	土	ごはん	小松菜と人参の みそ汁	鶏ささみともやしの 炒め物	大根と白滝の子和え	マカロニサラダ	フルーツ おやつ 牛乳
30	月	野沢菜と桜エビ のチャーハン	キャベツと えのき茸のスープ	ちくわのチーズ巻き	きゅうりとツナの 中華和え	ほうれん草の ゴマ酢和え	フルーツ おやつ 牛乳



	熱量	たんぱく質	脂質
1～2歳児	420kcal	20.1g	14.3g
3～5歳児	483kcal	23.1g	16.5g

* おやつ・牛乳は150kcal 加算されます。

令和2年11月1日