令和２年度　１１月　こんだて

ルリ幼稚園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材料名（◎は午前おやつ ○は午後おやつ）				午前おやつ	午後おやつ
			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	調味料		
02 月	牛乳、ご飯、大根と油揚げの味噌汁、豚肉の生姜焼き、マカロニサラダ	675.4 25.1 27.7 2.3	米、○ロールパン、マヨネーズ、マカロニ、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ（淡色辛みそ）、卵、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、もやし、みかん缶、ピーマン、カットわかめ、ブロッコリー、ト	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩		麦茶、スティックパン
04 水	牛乳、親子うどん、竹輪の磯辺揚げ、野菜のごま和え	557.2 21.9 23.2 2.8	ゆでうどん、○小麦粉、○砂糖、油、小麦粉、すりごま	牛乳、ちくわ、卵、○卵、○生クリーム、○バター、○牛乳、鶏むね肉	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、○もも缶（白桃）、○パイン缶、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩		麦茶、ロールケーキ
05 木	牛乳、ご飯、なめこと豆腐の味噌汁、鶏のから揚げ、わかめサラダ	555.1 21.7 23.4 4.1	米、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、木綿豆腐	にんじん、レタス、きゅうり、生わかめ、ねぎ、なめこ、しょうが、にんにく	煮干だし汁、酢、しょうゆ、食塩、酒、白こしょう		麦茶、せんべい
06 金	牛乳、ハヤシライス、玉子スープ、グリーンサラダ、りんご	654.8 24.6 23.5 3.0	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖、すりごま	牛乳、鶏むね肉、卵、白みそ	たまねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、サニーレタス、きゅうり、レタス、ブロッコリー、トマト、干ししいたけ	ハヤシルウ、しょうゆ、洋風だしの素、食塩		麦茶、プリン
09 月	牛乳、ご飯、青菜と油揚げの味噌汁、サケの塩焼き、鶏肉とさつま芋の煮物	590.3 23.6 14.3 2.1	米、さつまいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、さけ、淡色みそ、油揚げ	たまねぎ、こまつな、にんじん	酒、しょうゆ、和風だしの素、本みりん、食塩		麦茶、ビスケット
10 火	コーヒー牛乳、玉子サンド、コーンスープ、トマトサラダ、ナゲット	504.1 15.0 20.6 9.7	ロールパン、○米、油、マヨネーズ、○ごま	コーヒー乳飲料、卵	キャベツ、ミニトマト、たまねぎ、レタス、きゅうり、コーン缶、クリームコーン缶、○焼きのり	酢、食塩、○酒、こしょう、白こしょう		麦茶、おにぎり（わかめ）
11 水	牛乳、ナポリタン、野菜スープ、コーンサラダ、りんごゼリー	504.5 17.6 14.1 2.5	スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、すりごま	牛乳、ウインナーソーセージ、白みそ、ゼラチン	りんご果汁５０％飲料、たまねぎ、キャベツ、にんじん、サニーレタス、きゅうり、レタス、ブロッコリー、ピーマン、	ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ、食塩、こしょう		麦茶、せんべい
12 木	牛乳、ご飯、けんちん汁、ハムカツ、スパゲティサラダ	720.1 24.5 28.8 2.8	米、サラダ用スパゲティ、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、板こんにゃく	○牛乳、ハム、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、油揚げ	だいこん、にんじん、キャベツ、ねぎ、ごぼう、きゅうり、コーン缶、みかん缶	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、白こしょう		麦茶、パン（チョコ）
16 月	牛乳、ひじきご飯、豚汁、茶碗蒸し風、たくあん	490.8 18.4 17.5 4.2	米、板こんにゃく、砂糖、油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、卵、木綿豆腐、鶏むね肉、米みそ（淡色辛みそ）、かにかまぼこ、油揚げ	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、ほうれんそう、しいたけ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、みりん、和風だしの素		麦茶、ドーナツ
17 火	コーヒー牛乳、パン、きのこのシチュー、オムレツ、ツナサラダ	712.2 30.8 35.4 6.2	ロールパン、マヨネーズ、油	○牛乳、牛乳、卵、豚ひき肉、鶏もも肉、ツナ油漬缶	○バナナ、たまねぎ、だいこん、しめじ、にんじん、レタス、ブロッコリー、エリンギ、きゅうり	酢、しょうゆ、食塩、こしょう、白こしょう		麦茶、バナナ
18 水	牛乳、イモ入り焼きそば、わかめスープ、原宿ドッグ	617.0 18.6 19.9 1.9	焼きそばめん、○ロールパン、ホットケーキ粉、じゃがいも、米粉、砂糖、油	○牛乳、豚肉(ばら)、卵、チーズ、無塩バター	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ	お好み焼きソース、中華だしの素、食塩		麦茶、パン（クリーム）
19 木	牛乳、ご飯、さつま芋と玉ねぎの味噌汁、魚フライ、春雨サラダ	493.9 18.3 12.9 1.6	米、さつまいも、はるさめ、油、パン粉、小麦粉、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、かじき、米みそ（淡色辛みそ）、ハム、卵	きゅうり、トマト、たまねぎ、ねぎ、サニーレタス、レタス、にんじん	煮干だし汁、酢、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう		麦茶、せんべい
20 金	牛乳、カレーライス、春雨スープ、福神漬、海鮮サラダ	629.7 14.7 13.9 2.9	米、はるさめ、じゃがいも、ごまドレッシング、油	○牛乳、○乳酸菌飲料、鶏もも肉、かにかまぼこ、○ゼラチン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、福神漬、レタス、きゅうり、コーン缶、生わかめ	カレールウ、しょうゆ、和風だしの素、食塩、こしょう		麦茶、カルピスゼリー
24 火	コーヒー牛乳、パン、ポトフ、メンチカツ、チーズサラダ	665.5 23.7 32.6 3.3	ロールパン、○米、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉	○牛乳、ウインナーソーセージ、豚ひき肉、牛ひき肉、カッテージチーズ、卵	たまねぎ、キャベツ、レタス、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、○コーン缶、トマト、サニーレタス	酢、食塩、洋風だしの素、○和風だしの素、○しょうゆ、白こしょう、こしょう		麦茶、コーン茶飯
25 水	牛乳、カレーうどん、ポテトサラダ、みかんゼリー	535.4 15.1 17.8 2.0	ゆでうどん、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、卵	たまねぎ、オレンジ天然果汁、にんじん、きゅうり、しいたけ、○いちごジャム・低糖度、みかん缶、ねぎ、コーン缶、角	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、カレールウ		麦茶、リッツサンド
26 木	牛乳、ご飯、白菜と油揚げの味噌汁、チーズハンペンフライ、大根サラダ	592.6 16.4 24.2 3.4	米、マヨネーズ、油、パン粉、すりごま、小麦粉	○牛乳、はんぺん、米みそ（淡色辛みそ）、とろけるチーズ、油揚げ、白みそ、卵	はくさい、にんじん、だいこん、きゅうり、ブロッコリー、トマト、カットわかめ	煮干だし汁、食塩		麦茶、パン（チョコ）
27 金	牛乳、ご飯、けんちん汁、肉団子、マカロニサラダ	595.6 19.2 21.8 1.9	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、マカロニ、○砂糖、板こんにゃく	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、○卵、卵、油揚げ	○りんご、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、みかん缶、ブロッコリー、トマト	かつおだし汁、しょうゆ、食塩		麦茶、蒸しパン（りんご）
30 月	お弁当	164.4 2.7 0.3 0.1		○乳酸菌飲料				カルピス、せんべい