



献立表



2020/11月分

家庭保育園なかよし

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
2	月	ハイハイ、麦茶	御飯、肉豆腐、ほうれん草のごまあえ、みそ汁、バナナ	フルーチェムース、牛乳	
3	火	文化の日			
4	水	野菜せんべい、麦茶	御飯、さばのみそ煮、チンゲン菜としめじの炒め物、みそ汁、オレンジ	きなこスティックパン、牛乳	
5	木	ビスケット、麦茶	御飯、鶏つくねのあんかけ、ブロッコリーのマヨあえ、みそ汁、りんご	スイートポテトパン、牛乳	
6	金	お子様おせんべい、麦茶	御飯、ぶり大根、ひじきと大豆の炒り煮、みそ汁、バナナ	ほうれん草蒸しパン、牛乳	
9	月	野菜せんべい、麦茶	御飯、納豆、揚げ魚とじゃが芋の煮物、もやしと小松菜の塩ごまあえ、なめこみそ汁、みかん	お好み揚げボール、牛乳	
10	火	ハイハイ、麦茶	御飯、鮭の香りみそ焼き、筑前煮、みそ汁、柿	ひじき蒸しパン、牛乳	
11	水	ウエハース、麦茶	御飯、鶏の生姜煮、ほうれん草とじゃこのお浸し、みそ汁、りんご	ヨーグルトケーキ、牛乳	
12	木	お子様おせんべい、麦茶	御飯、たらの揚げおろし煮、じゃが芋きんぴら、みそ汁、バナナ	パンプティング、牛乳	
13	金	ビスケット、麦茶	御飯、シュウマイ、小松菜とツナのごま和え、みそ汁、りんご	チーズおやき、牛乳	
16	月	ハイハイ、麦茶	あんかけ焼そば、かぼちゃのチーズ焼き、にらと豆腐のスープ、オレンジ	みそ焼きおにぎり、カルシウム小魚、牛乳	
17	火	ウエハース、麦茶	御飯、かじきのケチャップ煮、小松菜とコーンの炒め物、みそ汁、バナナ	りんご風味のポテトパイ、牛乳	
18	水	野菜せんべい、麦茶	ゆかり御飯、大根と豚肉の炒め煮、ブロッコリーと人参のおかか和え、みそ汁、柿	チーズボール、牛乳	
19	木	ビスケット、麦茶	御飯、かつおのカレー揚げ、切干し大根の炒め物、みそ汁、りんご	もちもち芋まんじゅう、牛乳	
20	金	お子様おせんべい、麦茶	お弁当の日	ジャムサンド、牛乳	
23	月	勤労感謝の日			
24	火	ハイハイ、麦茶	御飯、ポークビーンズ、ほうれん草と人参のソテー、みそ汁、りんご	きな粉ポテト、牛乳	
25	水	ウエハース、麦茶	御飯、鶏肉のごまみそ焼、凍り豆腐の煮物、すまし汁、柿	ホットツナパン、牛乳	
26	木	お子様おせんべい、麦茶	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、かぼちゃのサラダ、中華スープ、オレンジ	まんまるじゃが、牛乳	
27	金	ビスケット、麦茶	カレーライス、マカロニのサラダ、バナナ	豆腐としらすのはさみ焼き、牛乳	
30	月	野菜せんべい、麦茶	御飯、マーボー豆腐、ほうれん草のしらすあえ、みそ汁、みかん	玄米フレークスナック、牛乳	

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	566	21.5	15.7	247	2.7	284	0.34	0.38	37	4.3	2.1
目標量	574	23	17.2	259	2.5	202	0.31	0.36	20	4.6	1.6
充足率(%)	99	93	91	95	108	141	110	106	185	93	131
3才未満児	412	15.5	11.2	178	1.9	202	0.25	0.27	27	3.1	1.6
目標量	482	19.3	14.5	200	2.1	191	0.25	0.28	20	3.9	1.5
充足率(%)	85	80	77	89	90	106	100	96	135	79	107

*食材の納品によりメニューを一部変更する場合があります。