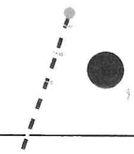
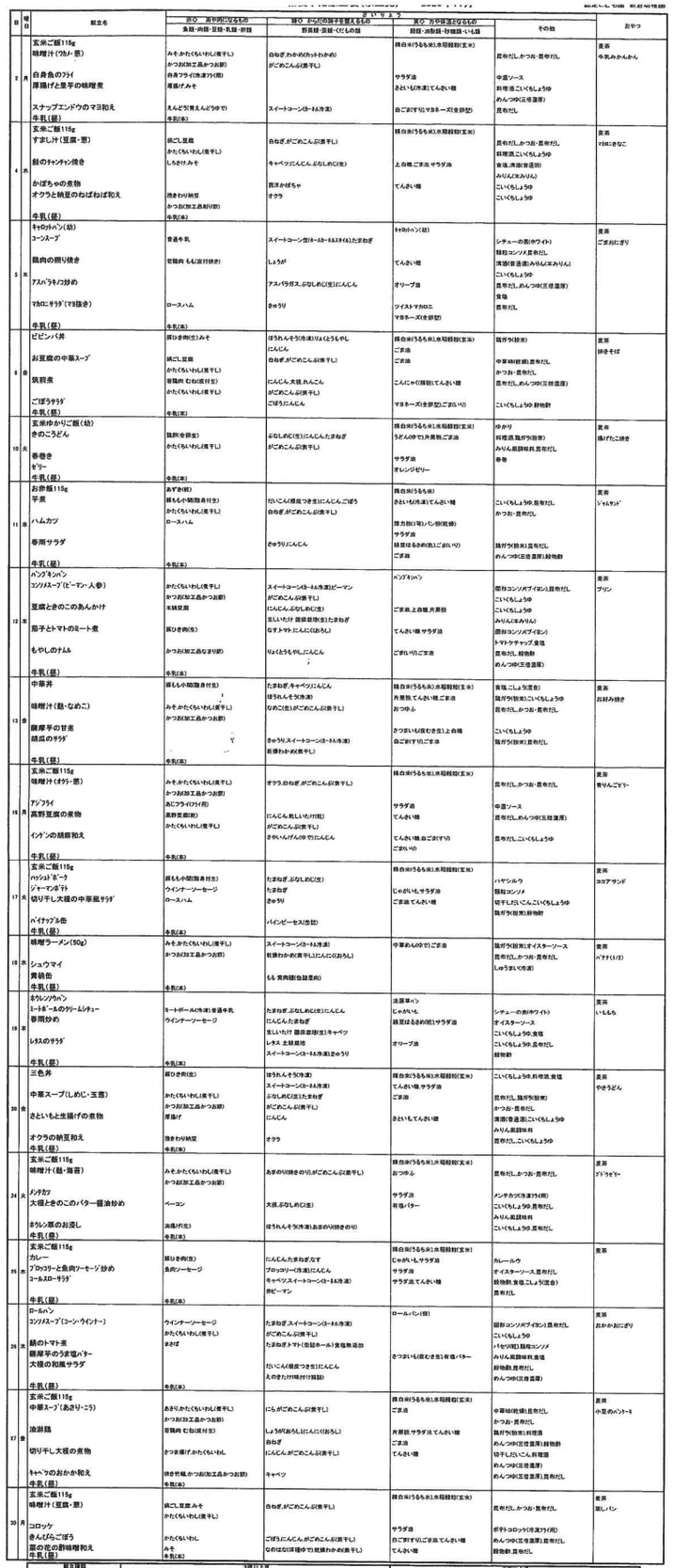
現　場：認定こども園　新倉幼稚園
献立種類：３歳以上児（ 個別献立 ）
期　間：2020/11/2～2020/11/30

11月献立表

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
昼食	玄米ご飯115g 味噌汁（ﾜｶﾒ・葱） 白身魚のﾌﾗｲ 厚揚げと里芋の味噌煮 スナップエンドウのマヨ和え 牛乳（昼）	文化の日 	玄米ご飯115g すまし汁（豆腐・葱） 鮭のﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き かぼちゃの煮物 オクラと納豆のねばねば和え 牛乳（昼）	ｷｬﾛｯﾄﾊﾟﾝ（幼） ｺｰﾝｽｰﾌﾟ 鶏肉の照り焼き ｱｽﾊﾟﾗｷﾝﾋﾟ炒め ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ（マヨ抜き） 牛乳（昼）	ビビンバ丼 お豆腐の中華ｽｰﾌﾟ 筑前煮 ごぼうｻﾗﾀﾞ 牛乳（昼） かみかみ給食
3時	麦茶 牛乳みかんかん		麦茶 ﾏｶﾛにきなこ	麦茶 ごまおにぎり	麦茶 焼きそば
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　591kcal 食塩　1.6g		ｴﾈﾙｷﾞｰ　473kcal 食塩　1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　535kcal 食塩　1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　596kcal 食塩　1.8g
	9	10	11	12	13
昼食	お弁当 	玄米ゆかりご飯（幼） きのこうどん 春巻き ｾﾞﾘｰ 牛乳（昼）	お赤飯115g 芋煮 ハムカツ 春雨サラダ 牛乳（昼） 芋煮会 お赤飯給食	ﾊﾞﾝﾌﾞｷﾝﾊﾟﾝ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ﾋﾞｰﾏﾝ・人参） 豆腐ときのこのあんかけ 茄子とトマトのミート煮 もやしのﾅﾑﾙ 牛乳（昼）	中華丼 味噌汁（麸・なめこ） 薩摩芋の甘煮 胡瓜のｻﾗﾀﾞ 牛乳（昼） さくら組 お弁当
3時	麦茶 マシュマロリッツ	麦茶 揚げたこ焼き	麦茶 ｼﾞｬﾑｻﾝﾄﾞ	麦茶 プリン	麦茶 お好み焼き
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　65kcal 食塩　0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　523kcal 食塩　1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　591kcal 食塩　1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　515kcal 食塩　1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　574kcal 食塩　1.7g
	16	17	18	19	20
昼食	玄米ご飯115g 味噌汁（ｵｸﾗ・葱） ｱｼﾞﾌﾗｲ 高野豆腐の煮物 ｲﾝｹﾞﾝの胡麻和え 牛乳（昼）	玄米ご飯115g ﾊｯｼｭﾄﾞﾎﾟｰｸ ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾞﾃﾄ 切り干し大根の中華風ｻﾗﾀﾞ ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶 牛乳（昼）	味噌ラーメン（50g） シュウマイ 黄桃缶 牛乳（昼） やきいも会	ﾎｳﾚﾝｿｳﾊﾟﾝ ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙのｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ 春雨炒め ﾚﾀｽのｻﾗﾀﾞ 牛乳（昼）	三色丼 中華スープ（しめじ・玉葱） さといもと生揚げの煮物 オクラの納豆和え 牛乳（昼）
3時	麦茶 青りんごｾﾞﾘｰ	麦茶 ココアサンド	麦茶 ﾊﾞﾅﾅ（1/2）	麦茶 いももち	麦茶 やきうどん
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　517kcal 食塩　1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　575kcal 食塩　1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　329kcal 食塩　1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　561kcal 食塩　1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　543kcal 食塩　1.8g
	23	24	25	26	27
昼食	勤労感謝の日 	玄米ご飯115g 味噌汁（麸・海苔） ﾒﾝﾁｶﾂ 大根ときのこのバター醤油炒め ﾎｳﾚﾝ草のお浸し 牛乳（昼）	玄米ご飯115g カレー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと魚肉ｿｰｾｰｼﾞ炒め ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 牛乳（昼） おたんじょび会	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ｺｰﾝ・ｳｲﾝﾅｰ） 鯖のトマト煮 薩摩芋のうま塩ﾊﾞﾀｰ 大根の和風サラダ 牛乳（昼）	玄米ご飯115g 中華ｽｰﾌﾟ（あさり・ﾆﾗ） 油淋鶏 切り干し大根の煮物 ｷｬﾍﾞﾂのおかか和え 牛乳（昼）
3時		麦茶 ﾌﾞﾄﾞｳｾﾞﾘｰ	麦茶	麦茶 おかかおにぎり	麦茶 小豆のﾊﾟﾝｹｰｷ
		ｴﾈﾙｷﾞｰ　519kcal 食塩　1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　481kcal 食塩　1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　573kcal 食塩　1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　556kcal 食塩　1.6g
	30				
昼食	玄米ご飯115g 味噌汁（豆腐・葱） コロッケ きんぴらごぼう 菜の花の酢味噌和え 牛乳（昼）				
3時	麦茶 蒸しパン				
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　499kcal 食塩　1.6g				



日	曜日	献立名	おつくり 主や中心になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	おつくり からだの調子を整えるもの 野菜類・芋類・くだもの類	おつくり 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	おやつ
2	月	玄米ご飯115g 味噌汁（ﾜｶﾒ・葱） 白身魚のﾌﾗｲ 厚揚げと里芋の味噌煮 スナップエンドウのマヨ和え 牛乳（昼）	みそ,かたくちいわし(煮干し) かつおだし,かつお節(かつおだし) 白身フライ(魚,コハク(糖) 厚揚げ,みそ えんどう(青えんどう)(ゆで) 牛乳(牛)	白ねぎ,わかめ(カットわかめ) がごめこんぶ(煮干し) スイートコーン(ホールkt冷凍)	精白米(うるち米),水稲穀粉(玄米) サラダ油 さといも(水煮),てんさい糖 白ごま(すり),マヨネーズ(全卵型)	昆布だし,かつお・昆布だし 中濃ソース 料理酒,こいくちしょうゆ めんつゆ(三倍濃厚) 昆布だし	麦茶 牛乳,みかんかん
3	火	玄米ご飯115g すまし汁（豆腐・葱） 鮭のﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き かぼちゃの煮物 オクラと納豆のねばねば和え 牛乳（昼）	焼ごし豆腐 かたくちいわし(煮干し) しろさけ,みそ 焼きわり納豆 かつおだし,かつお節(小)(粉) 牛乳(牛)	白ねぎ,がごめこんぶ(煮干し) キャベツ,にんじん,ぶなしめじ(生) 西洋かぼちゃ オクラ	精白米(うるち米),水稲穀粉(玄米) 上白糖,ごま油,サラダ油 てんさい糖	昆布だし,かつお・昆布だし 料理酒,こいくちしょうゆ 食塩,清酒(普通酒) みりん(本みりん) こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ	麦茶 ﾏｶﾛにきなこ
4	水	ｷｬﾛｯﾄﾊﾟﾝ(幼) ｺｰﾝｽｰﾌﾟ 鶏肉の照り焼き ｱｽﾊﾟﾗｷﾝﾋﾟ炒め ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ（マヨ抜き） 牛乳（昼）	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付)(焼き) ロースハム 牛乳(牛)	ｷｬﾛｯﾄﾊﾟﾝ(幼) スイートコーン缶(ホールkt&スライス)たまねぎ しょうが アスパラガス,ぶなしめじ(生),にんじん きゅうり	ｷｬﾛｯﾄﾊﾟﾝ(幼) てんさい糖 オリーブ油 ツイストマカロニ マヨネーズ(全卵型)	シチューの素(ホワイト) 脱脂コンソメ昆布だし 清酒(普通酒),みりん(本みりん) こいくちしょうゆ 昆布だし,めんつゆ(三倍濃厚) 食塩 昆布だし	麦茶 ごまおにぎり
5	木	ビビンバ丼 お豆腐の中華ｽｰﾌﾟ 筑前煮 ごぼうｻﾗﾀﾞ 牛乳（昼）	焼ひき肉(生),みそ 焼ごし豆腐 かたくちいわし(煮干し) 若鶏肉 むね(皮付き) かたくちいわし(煮干し) 牛乳(牛)	ほうれんそう(ホゥレンソウ),とうもやし にんじん 白ねぎ,がごめこんぶ(煮干し) にんじん,大根,れんこん がごめこんぶ(煮干し) ごぼう,にんじん	精白米(うるち米),水稲穀粉(玄米) ごま油 ごま油 こんにゃく(精粉),てんさい糖 マヨネーズ(全卵型),ごま(いり)	既存ﾒﾆｭｰ(献立)	麦茶 焼きそば
6	金	玄米ゆかりご飯(幼) きのこうどん 春巻き ｾﾞﾘｰ 牛乳（昼）	脱脂粉乳(全脂雪) かたくちいわし(煮干し) 牛乳(牛)	ぶなしめじ(生),にんじん,たまねぎ がごめこんぶ(煮干し)	精白米(うるち米),水稲穀粉(玄米) うどん(ゆで),片栗粉,ごま油 サラダ油 オレンジゼリー	ゆかり 既存(原,乳,ゼラチン除く) みりん風調味料,昆布だし 春巻	麦茶 揚げたこ焼き
9	月	お弁当115g 芋煮 ハムカツ 春雨サラダ 牛乳（昼）	あずき(粒) 揚もち(加熱身付き) かたくちいわし(煮干し) ロースハム 牛乳(牛)	切りこんぶ(昆布つき生),にんじん,ごぼう 里芋,にんじん,がごめこんぶ(煮干し) きゅうり,にんじん	精白米(うるち米) さといも(水煮),てんさい糖 強力粉(1等),パン粉(乾燥) サラダ油 精製ばれいしょのでん粉(いり) ごま油	こいくちしょうゆ,昆布だし かつお・昆布だし 既存ﾒﾆｭｰ(献立) めんつゆ(三倍濃厚),穀物酢	麦茶 ﾌﾚﾝﾁﾄｰｽﾄ
10	火	玄米ご飯115g ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝﾊﾟﾝ ｶﾚｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと魚肉ｿｰｾｰｼﾞ炒め ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 牛乳（昼）	精白米 ﾎﾟｰｸｶﾚｰ ｳｲﾝﾅｰｿｰｾｰｼﾞ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(冷凍) ﾏﾖﾋﾞｰﾏﾝ 牛乳(牛)	にんじん,たまねぎ,なす ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(冷凍),にんじん ｷｬﾍﾞﾂ,ｽｲｰﾄｺｰﾝ(ﾎｰﾙkt冷凍) 赤ﾋﾟｰﾏﾝ	精白米(うるち米),水稲穀粉(玄米) ｶﾚｰﾙｳ ｻﾗﾀﾞ油 ｻﾗﾀﾞ油,てんさい糖	ｶﾚｰﾙｳ ﾃｨｽﾃｰｿｰｽ,昆布だし 穀物酢,食塩,こしょう(混合) 昆布だし	麦茶 ﾊﾞﾆﾗｱｲｽ
11	水	お弁当115g 芋煮 ハムカツ 春雨サラダ 牛乳（昼）	あずき(粒) 揚もち(加熱身付き) かたくちいわし(煮干し) ロースハム 牛乳(牛)	切りこんぶ(昆布つき生),にんじん,ごぼう 白ねぎ,がごめこんぶ(煮干し) きゅうり,にんじん	精白米(うるち米) さといも(水煮),てんさい糖 強力粉(1等),パン粉(乾燥) サラダ油 精製ばれいしょのでん粉(いり) ごま油	こいくちしょうゆ,昆布だし かつお・昆布だし 既存ﾒﾆｭｰ(献立) めんつゆ(三倍濃厚),穀物酢	麦茶 ﾊﾞﾆﾗｻﾝﾄﾞ
12	木	ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝﾊﾟﾝ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾋﾞｰﾏﾝ・人参) 豆腐ときのこのあんかけ 茄子とトマトのミート煮 もやしのﾅﾑﾙ 牛乳（昼）	かたくちいわし(煮干し) かつおだし,かつお節(かつおだし) 木綿豆腐 揚げ(巾着)(生) かつおだし,なまり節(削) 牛乳(牛)	スイートコーン(ホールkt冷凍)ピーマン がごめこんぶ(煮干し) にんじん,ぶなしめじ(生) 生しいたけ 醤油原液(生),たまねぎ なすﾄﾏﾄ,にんにく(おろし)	ﾊﾟﾝｸﾞｷﾝﾊﾟﾝ ごま油,上白糖,片栗粉 てんさい糖,サラダ油 ごま(いり),ごま油	個包コンソメブイヨン,昆布だし こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん(本みりん) 個包コンソメブイヨン トマトケチャップ,食塩 昆布だし,穀物酢 めんつゆ(三倍濃厚)	麦茶 プリン
13	金	中華丼 味噌汁（麸・なめこ） 薩摩芋の甘煮 胡瓜のｻﾗﾀﾞ 牛乳（昼）	揚もち(加熱身付き) みそ,かたくちいわし(煮干し) かつおだし,かつお節(かつおだし) 牛乳(牛)	たまねぎ,キャベツ,にんじん ほうれんそう(ホゥレンソウ)(冷凍) なめこ(生),がごめこんぶ(煮干し) きゅうり,スイートコーン(ホールkt冷凍) 有塩わかめ(素干し)	精白米(うるち米),水稲穀粉(玄米) 片栗粉,てんさい糖,ごま油 おつゆふ さつまいも(皮むき生),上白糖 白ごま(すり),ごま油	食塩,こしょう(混合) 既存(牛脂除く),こいくちしょうゆ 昆布だし,かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 既存(牛脂除く),穀物酢	麦茶 お好み焼き
16	月	玄米ご飯115g 味噌汁（ｵｸﾗ・葱） ｱｼﾞﾌﾗｲ 高野豆腐の煮物 ｲﾝｹﾞﾝの胡麻和え 牛乳（昼）	みそ,かたくちいわし(煮干し) かつおだし,かつお節(かつおだし) あじフライ(ｱｼﾞ)(冷) 高野豆腐(焼) かたくちいわし(煮干し) 牛乳(牛)	オクラ,白ねぎ,がごめこんぶ(煮干し) にんじん,食いしん(げん)(ゆで),にんじん がごめこんぶ(煮干し) きゃいも(げんゆで),にんじん	精白米(うるち米),水稲穀粉(玄米) サラダ油 てんさい糖 てんさい糖,白ごま(すり) ごま(いり)	昆布だし,かつお・昆布だし 中濃ソース 昆布だし,めんつゆ(三倍濃厚) 昆布だし,こいくちしょうゆ	麦茶 青りんごｾﾞﾘｰ
17	火	玄米ご飯115g ﾊｯｼｭﾄﾞﾎﾟｰｸ ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾞﾃﾄ 切り干し大根の中華風ｻﾗﾀﾞ ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶 牛乳（昼）	麸もも小間(脂身付き) ウインナーソーセージ ロースハム 牛乳(牛)	たまねぎ,ぶなしめじ(生) たまねぎ きゅうり パインピーセス(缶詰)	精白米(うるち米),水稲穀粉(玄米) じゃがいも,サラダ油 ごま油,てんさい糖	ハヤシルウ 脱脂コンソメ 切干しだいこん,こいくちしょうゆ 既存ﾒﾆｭｰ(献立),穀物酢	麦茶 ココアサンド
18	水	味噌ラーメン（50g） シュウマイ 黄桃缶 牛乳（昼）	みそ,かたくちいわし(煮干し) かつおだし(かつお節) 牛乳(牛)	スイートコーン(ホールkt冷凍) 乾燥わかめ(素干し),にんにく(おろし) もも 皮肉類(鳥類皮肉)	中華めん(ゆで),ごま油	既存ﾒﾆｭｰ(献立),オイスターソース 昆布だし,かつお・昆布だし しょうまい(冷凍)	麦茶 ﾊﾞﾅﾅ(1/2)
19	木	ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝﾊﾟﾝ ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙのｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ 春雨炒め ﾚﾀｽのｻﾗﾀﾞ 牛乳（昼）	ｷｰﾄﾎﾞｰﾙ(冷凍),普通牛乳 ウインナーソーセージ 牛乳(牛)	たまねぎ,ぶなしめじ(生),にんじん にんじん,たまねぎ 生しいたけ 醤原液(生),キャベツ レタス,土耕栽培 スイートコーン(ホールkt冷凍),きゅうり	油調早パン じゃがいも 綿実植物油(サラダ油 オリーブ油	シチューの素(ホワイト) オイスターソース こいくちしょうゆ,食塩 こいくちしょうゆ,昆布だし 穀物酢	麦茶 いももち
20	金	三色丼 中華ｽｰﾌﾟ(しめじ・玉葱) さといもと生揚げの煮物 オクラの納豆和え 牛乳（昼）	絹ひき肉(生) かたくちいわし(煮干し) かつおだし,かつお節(かつおだし) 厚揚げ 焼きわり納豆 牛乳(牛)	ほうれんそう(ホゥレンソウ)(冷凍) スイートコーン(ホールkt冷凍) ぶなしめじ(生),たまねぎ がごめこんぶ(煮干し) にんじん オクラ	精白米(うるち米),水稲穀粉(玄米) てんさい糖,サラダ油 ごま油 さといも,てんさい糖	こいくちしょうゆ,料理酒,食塩 昆布だし,脱脂粉乳(粉末) かつお・昆布だし 清酒(普通酒),こいくちしょうゆ みりん風調味料 昆布だし,こいくちしょうゆ	麦茶 やきうどん
24	火	玄米ご飯115g 味噌汁（麸・海苔） ﾒﾝﾁｶﾂ 大根ときのこのバター醤油炒め ﾎｳﾚﾝ草のお浸し 牛乳（昼）	みそ,かたくちいわし(煮干し) かつおだし,かつお節(かつおだし) ベーコン 油揚げ(生) 牛乳(牛)	あまのり(焼きのり),がごめこんぶ(煮干し) 大根,ぶなしめじ(生) ほうれんそう(ホゥレンソウ)(冷凍),あまのり(焼きのり)	精白米(うるち米),水稲穀粉(玄米) おつゆふ サラダ油 有塩バター	昆布だし,かつお・昆布だし ﾒﾝﾁｶﾂ(ポーク),(牛) こいくちしょうゆ,昆布だし みりん風調味料 こいくちしょうゆ,昆布だし	麦茶 ｱﾄﾗｸﾃｨｰ
25	水	玄米ご飯115g カレー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと魚肉ｿｰｾｰｼﾞ炒め ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 牛乳（昼）	絹ひき肉(生) 魚肉ソーセージ 牛乳(牛)	にんじん,たまねぎ,なす ブロッコリー(冷凍),にんじん キャベツ,スイートコーン(ホールkt冷凍) 赤ピーマン	精白米(うるち米),水稲穀粉(玄米) じゃがいも,サラダ油 サラダ油 サラダ油,てんさい糖	カレールウ ティスターソース,昆布だし 穀物酢,食塩,こしょう(混合) 昆布だし	麦茶
26	木	ロールパン ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｺｰﾝ・ｳｲﾝﾅｰ) 鯖のトマト煮 薩摩芋のうま塩ﾊﾞﾀｰ 大根の和風サラダ 牛乳（昼）	ウインナーソーセージ かたくちいわし(煮干し) まさば 牛乳(牛)	たまねぎ,スイートコーン(ホールkt冷凍) がごめこんぶ(煮干し) たまねぎトマト(缶詰ホール)食塩無添加 だいこん(根菜つき生),にんじん えのきだけ(味付け)(缶詰)	ロールパン(個) さつまいも(皮むき生),有塩バター	個包コンソメブイヨン,昆布だし こいくちしょうゆ パセリ(粗),脱脂コンソメ みりん風調味料,食塩 穀物酢,昆布だし めんつゆ(三倍濃厚)	麦茶 おかかおにぎり
27	金	玄米ご飯115g 中華ｽｰﾌﾟ(あさり・ﾆﾗ) 油淋鶏 切り干し大根の煮物 ｷｬﾍﾞﾂのおかか和え 牛乳（昼）	あさり,かたくちいわし(煮干し) かつおだし,かつお節(かつおだし) 若鶏肉 むね(皮付き) さつま揚げ,かたくちいわし 焼き竹輪,かつおだし,かつお節(かつおだし) 牛乳(牛)	にら,がごめこんぶ(煮干し) しょうが(おろし),にんにく(おろし) 白ねぎ にんじん,がごめこんぶ(煮干し) キャベツ	精白米(うるち米),水稲穀粉(玄米) ごま油 片栗粉,サラダ油,てんさい糖 ごま油 てんさい糖	中華麸(乾燥),昆布だし かつお・昆布だし 既存ﾒﾆｭｰ(献立),料理酒 めんつゆ(三倍濃厚),穀物酢 切干しだいこん,料理酒 めんつゆ(三倍濃厚) めんつゆ(三倍濃厚),昆布だし	麦茶 小豆のﾊﾟﾝｹｰｷ
30	月	玄米ご飯115g 味噌汁（豆腐・葱） コロッケ きんぴらごぼう 菜の花の酢味噌和え 牛乳（昼）	焼ごし豆腐,みそ かたくちいわし(煮干し) かたくちいわし みそ 牛乳(牛)	白ねぎ,がごめこんぶ(煮干し) ごぼう,にんじん,がごめこんぶ(煮干し) なのはな(洋種小型),乾燥わかめ(素干し)	精白米(うるち米),水稲穀粉(玄米) サラダ油 白ごま(すり),ごま油,てんさい糖 てんさい糖	昆布だし,かつお・昆布だし ポテトコロッケ(冷凍ラベル) めんつゆ(三倍濃厚),昆布だし 穀物酢,昆布だし	麦茶 蒸しパン

献立種類	3歳以上児					3歳以上児				
年齢別	3歳6ヶ～	蛋白質	脂質	食物繊維	食塩	3歳6ヶ～	蛋白質	脂質	食物繊維	食塩
平均栄養価	500 kcal	17.7 g	14.0 g	3.8 g	1.5 g	509 kcal	17.7 g	14.0 g	3.9 g	1.5 g
目標栄養価	513 kcal	17.2 g	0 g ～ 0 g	3.2 g	1.6 g	513 kcal	17.2 g	0 g ～ 0 g	3.2 g	1.6 g