

※献立の横に原材料が義務付けされた7品目に大豆を加えた8品目を表示しています。(卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・乳・大豆)

2020年 11月 ようちえんメニュー



ちあきっす様
献立表

<p>2日 (月) 379cal蛋白質11.8g 脂質6.7g 塩分1.6g</p> <p>ぶたにくとあつあけのみそいため 厚揚げ・豚肉・たけのこ キャベツ・ピーマン・パプリカ</p> <p>大豆 小麦</p> <p>ブロッコリーのナムル ブロッコリー 人参・ごま</p> <p>大豆 小麦</p> <p>あつやきたまご 卵</p> <p>卵 小麦 大豆</p> <p>じゃがいも</p> <p>おとうかん -</p> <p>ゆかりごはん -</p> <p>米・ゆかり</p>	<p>3日 (火)</p> <p>文化の日</p>	<p>4日 (水) 553cal蛋白質19.0g 脂質19.6g 塩分1.3g</p> <p>とりのからあげ 鶏肉・しょうが キャベツ</p> <p>小麦 大豆</p> <p>きんぴらごぼう ごぼう</p> <p>小麦 大豆 乳</p> <p>人参・ごま</p> <p>卵</p> <p>はながたきつまあげ 魚肉・卵</p> <p>小麦</p> <p>キウイフルーツ -</p> <p>たまごふりかけごはん えび</p> <p>米・大豆・卵</p> <p>削り節・海苔</p> <p>卵・小麦 卵・大豆</p>	<p>5日 (木) 345cal蛋白質9.6g 脂質3.6g 塩分0.9g</p> <p>ほっけのごまてりやき ホッケ・ごま</p> <p>大豆 小麦</p> <p>こまつなのいためもの 小松菜・もやし 玉ねぎ</p> <p>大豆</p> <p>かぼちゃのレモンあん かぼちゃ レモン</p> <p>-</p> <p>はくとうかん -</p> <p>こんぶごはん -</p> <p>米・木耳・昆布・ごま</p> <p>小麦 大豆</p>	<p>6日 (金) 380cal蛋白質10.5g 脂質6.5g 塩分1.1g</p> <p>ぶたにくのしょうがやき 豚肉・玉ねぎ スパゲティ</p> <p>小麦 大豆</p> <p>キャベツサラダ キャベツ・きゅうり・コーン カニカマ・ブロッコリー</p> <p>卵・カニ 大豆 小麦</p> <p>はんぺんに はんぺん・人参</p> <p>卵・大豆 小麦・乳</p> <p>みかんかん -</p> <p>かつおふりかけごはん -</p> <p>大豆 小麦 卵・乳</p> <p>米・ごま 削り節・海苔</p>
<p>9日 (月) 379cal蛋白質12.4g 脂質5.4g 塩分1.0g</p> <p>サケのしおやき 鮭</p> <p>-</p> <p>れんこんきんぴら れんこん 人参・ごま</p> <p>小麦 大豆 乳</p> <p>ちくわのいそべあげ エビ 竹輪・青のり 人参</p> <p>小麦 大豆</p> <p>はくとうかん -</p> <p>ごはん -</p> <p>米</p>	<p>10日 (火) 539cal蛋白質14.0g 脂質18.3g 塩分2.7g</p> <p>チキンなんばん 鶏肉・玉ねぎ ピクルス・パセリ</p> <p>卵 大豆 小麦</p> <p>ちゅうかあえ きくらげ・人参・ハム・きゅうり</p> <p>乳・小麦 卵・大豆</p> <p>たきあわせ 人参・ささげ・しんじょ (玉ねぎ・ひじき・豆乳・枝豆・れんこん)</p> <p>乳 大豆 小麦</p> <p>オレンジ -</p> <p>たまごふりかけごはん えび</p> <p>米・大豆・卵</p> <p>削り節・海苔</p> <p>卵・小麦 卵・大豆</p>	<p>11日 (水) 437kcal蛋白質12.2g 脂質11.6g 塩分1.2g</p> <p>チキンナゲット チキン・玉ねぎ・人参 コーン・グリーンピース</p> <p>卵・乳 大豆 小麦</p> <p>こまつなのびたし 小松菜・人参 油揚げ・かまぼこ</p> <p>乳 小麦 大豆</p> <p>こうようひらやき 卵・しめじ 人参</p> <p>卵 大豆 小麦</p> <p>パイナップルかん -</p> <p>ごはん -</p> <p>米</p>	<p>12日 (木) 366cal蛋白質8.8g 脂質7.1g 塩分1.2g</p> <p>ベーコングラタン マカロニ・ベーコン チーズ・玉ねぎ</p> <p>卵・乳 大豆 小麦</p> <p>きのこソテー 玉ねぎ・インゲン しめじ・えのき・ヒラタケ</p> <p>乳 大豆 小麦</p> <p>ポテトフライ・ウィンナー じゃがいも・ブロッコリー 鶏肉・豚肉</p> <p>卵 大豆</p> <p>みかんかん -</p> <p>サケごはん -</p> <p>米・鮭</p>	<p>13日 (金) 369cal蛋白質6.2g 脂質4.3g 塩分0.5g</p> <p>エビフライ エビ キャベツ</p> <p>えび 大豆 小麦</p> <p>チンゲンさいのいためもの チンゲンさい 玉ねぎ</p> <p>大豆 小麦</p> <p>さつまいものかんろに さつまいも</p> <p>-</p> <p>ようなしかん -</p> <p>ごはん -</p> <p>米</p>
<p>16日 (月) 457cal蛋白質14.5g 脂質13.1g 塩分1.8g</p> <p>サーモンフライ サケ キャベツ</p> <p>小麦 大豆</p> <p>こまつなのびたし 小松菜・油揚げ 人参</p> <p>乳 小麦 大豆</p> <p>ウィンナー 鶏肉・豚肉・人参</p> <p>小麦 大豆</p> <p>パイナップルかん -</p> <p>わかめごはん -</p> <p>米 わかめ</p>	<p>17日 (火) 404cal蛋白質11.5g 脂質8.5g 塩分1.4g</p> <p>ハンバーグ(トマトソース) 鶏肉・玉ねぎ・卵 トマト・ブロッコリー</p> <p>乳・卵 小麦 大豆</p> <p>キャベツサラダ キャベツ・きゅうり コーン・人参</p> <p>大豆</p> <p>がんもに がんも(豆乳・ごま) 人参</p> <p>乳 大豆 小麦</p> <p>はくとうかん -</p> <p>ごはん -</p> <p>米</p>	<p>18日 (水) 428kcal蛋白質13.2g 脂質8.8g 塩分1.0g</p> <p>バターしょうゆチキン 鶏肉・バター 玉ねぎ</p> <p>小麦 大豆 乳</p> <p>まめサラダ インゲン豆・エジプト豆 枝豆・コーン・玉ねぎ・ツナ</p> <p>大豆</p> <p>ナポリタン スパゲティ・玉ねぎ ベーコン・ブロッコリー</p> <p>小麦 大豆 乳・卵</p> <p>みかんかん -</p> <p>ごはん -</p> <p>米</p>	<p>19日 (木) 383cal蛋白質12.0g 脂質7.4g 塩分0.6g</p> <p>ぶりてりやき ブリ・生姜</p> <p>大豆 小麦</p> <p>きりぼしだいこんに 大根・人参 油揚げ</p> <p>大豆 小麦 乳</p> <p>かいせんシューマイ 人参・玉ねぎ・キャベツ・豚肉 卵・すり身・イカ・えび・かに</p> <p>小麦・カニ えび・卵</p> <p>ようなしかん -</p> <p>たまごふりかけごはん えび</p> <p>米・大豆・卵</p> <p>削り節・海苔</p> <p>乳・小麦 卵・大豆</p>	<p>20日 (金) 435cal蛋白質11.7g 脂質10.3g 塩分1.1g</p> <p>やきにく 豚肉・玉ねぎ キャベツ・ニラ・人参</p> <p>大豆 小麦 小麦</p> <p>マカロニサラダ マカロニ・きゅうり コーン・ハム・ブロッコリー</p> <p>大豆 小麦 卵・乳</p> <p>こうやどうふに こうやどうふ 人参</p> <p>大豆 乳</p> <p>おとうかん -</p> <p>ごはん -</p> <p>米</p>
<p>23日 (月)</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24日 (火) 490cal蛋白質10.6g 脂質16.5g 塩分1.6g</p> <p>ハヤシライス 牛肉・マッシュルーム 玉ねぎ・グリーンピース</p> <p>乳 小麦 大豆</p> <p>フランクのてんぷら 鶏肉・豚肉</p> <p>乳 大豆 小麦</p> <p>かぼちゃのサラダ かぼちゃ・玉ねぎ レーズン・マカロニ・ブロッコリー</p> <p>卵 小麦 大豆</p> <p>みかんかん -</p> <p>ごはん -</p> <p>米</p>	<p>25日 (水) 449kcal蛋白質14.4g 脂質8.3g 塩分1.6g</p> <p>あまからにくだんご 鶏肉・生姜 玉ねぎ・ブロッコリー</p> <p>乳 小麦 大豆</p> <p>キャベツとこいびのいためもの キャベツ・人参 桜えび</p> <p>大豆 えび</p> <p>オニオンリングフライ 玉ねぎ</p> <p>小麦 大豆</p> <p>はくとうかん -</p> <p>こんぶごはん -</p> <p>米・木耳・昆布・ごま</p> <p>小麦 大豆</p>	<p>26日 (木) 351kcal蛋白質8.5g 脂質5.1g 塩分0.8g</p> <p>エビカツ えび・すり身 キャベツ</p> <p>えび 小麦 大豆</p> <p>こまつなのびたし 小松菜 人参・ブロッコリー</p> <p>乳 小麦 大豆</p> <p>にんじんナポリタン 人参・玉ねぎ ベーコン</p> <p>乳・卵 大豆 小麦</p> <p>キウイ -</p> <p>ごはん -</p> <p>米</p>	<p>27日 (金) 374kcal蛋白質9.5g 脂質6.5g 塩分1.7g</p> <p>はっほうさい 豚肉・えび・イカ・あさり 白菜・玉ねぎ・人参</p> <p>えび 大豆 小麦</p> <p>かいそうサラダ わかめ・きゅうり・コーン・ごま</p> <p>小麦 大豆</p> <p>やさいはるまき キャベツ・玉ねぎ じゃがいも・春雨 人参</p> <p>大豆 小麦</p> <p>おとうかん -</p> <p>サケごはん -</p> <p>米・鮭</p>
<p>30日 (月) 433cal蛋白質15.0g 脂質8.7g 塩分2.4g</p> <p>アジのさいきょうやき アジ かまぼこ</p> <p>大豆</p> <p>ごぼうサラダ ごぼう・人参 ごま</p> <p>小麦 乳・卵 大豆</p> <p>シューマイ 玉ねぎ・生姜・鶏肉 ブロッコリー</p> <p>大豆 小麦 乳</p> <p>オレンジ -</p> <p>なめし -</p> <p>米・京菜・大根葉</p> <p>大豆</p>	<p>冬の気配もただよいはじめ、雪の便りも聞かれる季節となりました。今月の給食には、根菜類・いも類を多く取り入れています。根菜類だけでなく、「秋野菜」にはカラダを温め、血行を促進してくれる野菜が多いのが特徴です。特に「かぼちゃ」は、おかずにもお菓子にも利用できる「万能野菜」です。ビタミンたっぷりの緑黄色野菜や果物をしっかり摂って風邪予防に努めましょう。</p>			



●お願い● 上記メニューは都合により変更する場合があります。予めご了承ください。