



いちご保育園献立表 2020年11月



日付	献立名	材料名 (◎：1歳児おやつ、○：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	おやつ
02月	御飯みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 鮭の塩焼き 切り干し大根の旨煮 ほうれん草のおかか和え りんご	七分つき米、○小麦粉、○黒砂糖、片栗粉、油	○牛乳、さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、かぼちゃ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳 ○黒糖蒸しパン
04水	さつま芋御飯 みそ汁(切り干しだいこん・玉ねぎ) さわらの信田煮 ゆでブロッコリー	七分つき米、○ぎょうざの皮、さつまいも、油、片栗粉、○砂糖、○マーガリン	○牛乳、さわら、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、○りんご、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳 ○アップルサンド
05木	ロールパン クリームシチュー キャベツとりんごのサラダ ヨーグルト	3歳以上卵入りロールパン 012歳卵なしロールパン じゃがいも、○米、油、米粉	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豆乳、鶏もも肉、○ベーコン、○バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、いんげん、干しぶどう、○切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳 ○切干し大根おにぎり
りんごの日					
06金	御飯、豆腐みそ汁(なす) かじきのケチャップ煮 ポテトサラダ キウイフルーツ	七分つき米、じゃがいも、○食パン、マヨネーズ、油、片栗粉、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、○粉チーズ	キウイフルーツ、なす、たまねぎ、きゅうり、にんじん、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳 ○じゃこトースト
07土	栄養いっぱい焼きそば わかめスープ トマト、チーズ、フルーツ缶	焼きそばめん、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、チーズ	バナナ、キャベツ、トマト、コーン缶、もやし、ピーマン、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳 ○ヨーグルト ○ビスケット
09月	御飯、納豆、豆腐みそ汁 さばの焼きおろし煮 ほうれん草のごまあえ りんご	七分つき米、○さつまいも、○砂糖、ごま、砂糖	○牛乳、さば、納豆、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○無塩バター	りんご、だいこん、ほうれん草、はくさい、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳 ○スイートポテト
10火	御飯、豆腐となめこのみそ汁 肉じゃが、きゅうりとわかめの酢の物(みかん)	米、じゃがいも、○食パン、しらす干し、砂糖、油、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、○きな粉	きゅうり、みかん缶、たまねぎ、なめこ、にんじん、いんげん、糸みつば、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○ラスク
11水	御飯、とろみ汁煮 さけのきのこみそ焼き 小松菜ともやしのあえ物 パイナップル	七分つき米、○ホットケーキ粉、さといも、米粉、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、さけ、○チーズ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、だいこん、にんじん、こまつな、もやし、えのきだけ、はくさい、○コーン缶、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳 ○チーズ蒸しパン
鮭、きのこ、チーズの日					
12木	きのこのハヤシライス 野菜スープ(じゃが芋) 切干大根のサラダ、みかん	七分つき米、○焼きそばめん、じゃがいも、押麦、油、米粉、○ごま油、砂糖	○牛乳、牛肉(もも)、○豚肉(肩)、しらす干し	たまねぎ、みかん、にんじん、○キャベツ、きゅうり、えのきだけ、しめじ、切り干しだいこん、○ピーマン、○にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○焼きそば
13金	ロールパン ミルクコーンスープ 鶏の唐揚げ、人参ドレッシング グサラダ、りんご	3歳以上卵入りロールパン 012歳卵なしロールパン ○七分つき米、油、片栗粉、○ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、○しらす干し、○かつお節	りんご、クリームコーン缶、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、○ねぎ、しょうが、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○おにぎり(しらす・ねぎ)
14土	チャーハン(豚肉) 豆腐スープ(ねぎ) チーズ、トマト ブロッコリー、フルーツ缶	七分つき米、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉	バナナ、トマト、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○ヨーグルト ○せんべい
16月	御飯みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 鮭の塩焼き 切り干し大根の旨煮 ほうれん草のおかか和え りんご	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、油	○牛乳、さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、かぼちゃ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、○干しぶどう、ねぎ、切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳 ○ぶどう蒸しパン



1か月の平均栄養所要量

3-5歳児：エネルギー585kcal タンパク質22.3g 脂質17.5g カルシウム275mg 鉄分2.3g ビタミンC40g 食物繊維4.7g 塩分1.8g
1-2歳児：エネルギー484kcal タンパク質18.3g 脂質14.4g カルシウム251mg 鉄分1.7g ビタミンC30g 食物繊維3.5g 塩分1.5g



いちご保育園献立表 2020年11月



日付	献立名	材料名 (◎：1歳児おやつ、○：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	おやつ
17 火	御飯、すまし汁(じゃがいも・わかめ) 松風焼き、れんこんマリネ、柿 リンコンの日	七分つき米、じゃがいも、○砂糖、○油、片栗粉、砂糖、オリーブ油、○ごま	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	○かぼちゃ、かき、れんこん、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳○大学かぼちゃ
18 水	さつま芋御飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) さわらの信田煮 ゆでブロッコリー	七分つき米、○フランスパン、さつまいも、油、片栗粉	○牛乳、さわら、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、○いちごジャム、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○いちごスティック
19 木	ロールパン クリームシチュー キャベツとりんごのサラダ ヨーグルト	3歳以上卵入りロールパン 012歳卵なしロールパン じゃがいも、○米、油、米粉	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豆乳、鶏もも肉、○ベーコン、○バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、いんげん、干しぶどう、○切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○切干し大根おにぎり
20 金	御飯、豆腐みそ汁(なす) かじきのケチャップ煮 ポテトサラダ、みかん	七分つき米、じゃがいも、○食パン、マヨネーズ、油、片栗粉、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、○粉チーズ	みかん、なす、たまねぎ、きゅうり、にんじん、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳 ○じゃこトースト
21 土	焼うどん 豆腐みそ汁(わかめ) ポイルブロッコリー、トマト ベビーチーズ、フルーツ缶	ゆでうどん、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚肉(もも)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、キャベツ、トマト、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○ヨーグルト ○ビスケット
24 火	御飯、豆腐となめこのみそ汁 肉じゃが、きゅうりとわかめの酢の物(みかん) 和食の日	米、じゃがいも、○食パン、しらたき、砂糖、○砂糖、油、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、○きな粉	きゅうり、みかん缶、たまねぎ、なめこ、にんじん、いんげん、糸みつば、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○ラスク
25 水	御飯、納豆、豆腐みそ汁 さばの焼きおろし煮 ほうれんそうのごまあえ りんご	七分つき米、○さつまいも、○砂糖、ごま、砂糖	○牛乳、さば、納豆、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○無塩バター	りんご、だいこん、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳 ○焼きいも屋さん
26 木	みかん以上：くるみパン、 バナナ：ロールパン オニオンスープ 鶏の唐揚げ 白菜のごま酢あえ、りんご	くるみパン(卵入り) 卵なしロールパン○七分つき米、くるみ、油、片栗粉、砂糖、すりごま、○ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○しらす干し、○かつお節	りんご、はくさい、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、○ねぎ、しょうが、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳 ○おにぎり(しらす・ねぎ)
27 金	御飯、とろみ汁煮 さけのきのこみそ焼き 小松菜ともやしをあえ物 パイン缶	七分つき米、○ホットケーキ粉、さといも、米粉、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、さけ、鶏もも肉、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)	パイン缶、だいこん、にんじん、こまつな、もやし、えのきたけ、はくさい、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳 ○お楽しみケーキ
28 土	ケチャップチキンライス、 コーンスープ、チーズ、ポイルブロッコリー、トマト、フルーツ缶	米	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、バター	トマト、コーン缶、ブロッコリー、もも缶、みかん缶、パイン缶、たまねぎ、ミックスペジタブル	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳○ヨーグルト ○せんべい
30 月	きのこのハヤシライス、 野菜スープ(じゃが芋) 切干大根のサラダ、みかん	七分つき米、○焼きそばめん、じゃがいも、押麦、油、米粉、○ごま油、砂糖	○牛乳、牛肉(もも)、○豚肉(肩)、しらす干し	みかん、たまねぎ、にんじん、○キャベツ、きゅうり、えのきたけ、しめじ、切り干しだいこん、○ピーマン、○にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○焼きそば

※食材の都合などで献立内容を変更させていただく場合がありますのでご了承ください。

★11月5日

りんごの日：2001年、青森県が「い(1)い(1)りんご(5)」の日に決めました！

★11月11日

鮭の日：「鮭」という漢字のつくりの「圭」を分解すると「十一十一」になるから！

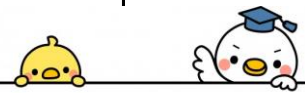
きのこの日：きのこがよきよきのえる様子が、「1111」に似ているから！

チーズの日：日本でチーズが初めて作られた日を日本輸入チーズ普及協会とチーズ普及協議会が決めました！

★11月17日：リンコンの日：茨城県土浦市に全国の蓮根産地が集まって「蓮根サミット」を開催していることから。

★11月24日：和食の日：和食文化の大切さを再認識するきっかけの日。

1(い)1(い)2(にほん)4(しよく) = 「和食」の日！



今日は何の日？