



# 11月の予定献立

令和2年11月 米崎保育園

	献立名	午前のおやつ	午後のおやつ	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
2 (月)	ベーコンエッグ もやしの中華風和え ごはん わかめのみそ汁 ハナナ	せんべい 牛乳	大学芋 牛乳	卵 ベーコン 鶏肉 豆腐 若布 牛乳	さつまいも ごま 油 砂糖 米	もやし ピーマン 人参 ねぎ バナナ
3 (火)	文化の日					
4 (水)	サバの味噌煮 白和え ごはん のっぺい汁 柿	せんべい りんごジュース	米粉パイナップルケーキ 牛乳	さば 豆腐 鶏肉 卵 牛乳	里芋 上新粉 白玉粉 バター 砂糖 片栗粉 米	ほうれん草 人参 ねぎ 干椎茸 大根 柿 パイン缶
5 (木)	春巻 白菜サラダ ごはん キャベツのみそ汁 ミノマト	クッキー 牛乳	ぶどうゼリー せんべい	豚肉 ハム 油揚げ	春巻きの皮 春雨 砂糖 油 米	きくらげ 人参 ねぎ 白菜 りんご 干ぶどう キャベツ
6 (金)	豚肉の柳川もどき 若布の酢物 しらすごはん しめじの味噌汁 りんご	ビスケット 豆乳	ホットドック 牛乳	豚肉 卵 若布 豆腐 ウィナー 牛乳	しらたき バターロール マーガリン 砂糖 米	ごぼう 人参 玉葱 きゅうり みかん缶 しめじ りんご
7 (土)	焼きビーフン さつまいも甘煮 ごはん 卵スープ オレンジ	せんべい 牛乳		牛乳 豚肉 卵	ビーフン さつまいも 砂糖 米	人参 玉葱 もやし ピーマン オレンジ えのき茸 ねぎ
9 (月)	豆腐ハンバーグ 野菜ソテー ごはん にらたま汁 柿	せんべい 飲むヨーグルト	ピーナッツサンド 牛乳	豆腐 卵 豚挽肉 ベーコン 牛乳	パン粉 食パン 米	玉葱 キャベツ もやし 人参 にら えのき茸 柿
10 (火)	すき焼き風煮 チーズサラダ ごはん もやしの味噌汁 りんご	せんべい 牛乳	石垣もち 牛乳	豚肉 焼き豆腐 チーズ 油揚げ 若布 卵 牛乳	しらたき じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 米	人参 ねぎ ほうれん草 白菜 えのき茸 きゅうり
11 (水)	鮭のきのこクリームソース ほうれん草サラダ ごはん 春雨スープ ぶどう	せんべい りんごジュース	アメリカンドック 牛乳	鮭 ベーコン 卵 ソーセージ 牛乳	小麦粉 砂糖 春雨 油 米	玉葱 しめじ ほうれん草 干椎茸 チンゲン菜 ぶどう
12(木) 誕生会	赤飯 鶏からあげ ブロッコリーのお浸し 凍り豆腐の清汁 みかん	せんべい ヤクルト	ケーキ 牛乳	鶏肉 若布 卵 高野豆腐 牛乳	もち米 片栗粉 油	小豆 ブロッコリー 人参 えのき茸 ほうれん草 みかん
13 (金)	あぶたま 大根サラダ ごはん じゃが芋のみそ汁 ミノマト	ビスケット 牛乳	ヤーコンとりんごのクラフテ 牛乳	卵 油揚げ かまぼこ 牛乳	じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 ごま油 米	大根 きゅうり 小松菜 人参 ミノマト りんご
14 (土)	手作り弁当					
16 (月)	パインとハムのステーキ 親子サラダ ひじきご飯 玉葱のみそ汁 キウイ	せんべい 牛乳	五平餅風 牛乳	ハム 卵 ささみ 若布 油揚げ ひじき 牛乳	マヨネーズ 白玉粉 小麦粉 ごま くるみ 砂糖 米	パイン缶 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 キウイ
17 (火)	小魚と大豆のからめ煮 酢味噌和え ごはん かぼちゃ含め煮 すいとん汁 ミノマト	クラッカー 飲むヨーグルト	りんごパイ 牛乳	大豆 しらす干し 鶏肉 卵 牛乳	ごま 砂糖 小麦粉 白玉粉 パイ皮 米	きゅうり 南瓜 人参 大根 干椎茸 ほうれん草 ねぎ
18 (水)	八宝菜 中華風サラダ ごはん きのこのスープ 柿	クッキー 豆乳	人参ゼリー せんべい	豚肉 いか うずら卵 卵 ハム 豆腐	片栗粉 春雨 ごま油 砂糖 米	人参 白菜 玉葱 たけのこ きくらげ さやえんどう きゅうり
19 (木)	タンドリーチキン シーフードサラダ ごはん ワンタンスープ みかん	バナナ	スウィートポテト 牛乳	鶏肉 ヨーグルト ベーコン チーズ 豚肉 卵 牛乳	マヨネーズ ワンタン さつまいも バター 砂糖 米	玉葱 大根 キャベツ 人参 たけのこ ねぎ もやし みかん
20 (金)	かに玉 里芋の煮付け ごはん かぶのみそ汁 ぶどう	せんべい 牛乳	ツナサンド 牛乳	卵 カニ缶 豚肉 油揚げ ツナ缶 牛乳	片栗粉 里芋 米 食パン マヨネーズ	人参 たけのこ 干椎茸 ねぎ 小松菜 かぶ ぶどう
21 (土)	とりごま煮 三色ソテー ごはん キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	せんべい 牛乳		鶏肉 卵 牛乳	ごま 油 砂糖 米 じゃが芋	ねぎ にら もやし みかん キャベツ 玉葱
23 (月)	勤労感謝の日					
24 (火)	豚肉の野菜巻き 切干サラダ ごはん 白菜と人参のみそ汁 キウイ	せんべい りんごジュース	バナナケーキ 牛乳	豚肉 ハム 豆腐 卵 牛乳	マヨネーズ 小麦粉 黒砂糖 バター 米	人参 いんげん ごぼう 白菜 切干大根 きゅうり キウイ
25 (水)	マカロニグラタン わかめサラダ ごはん はんぺんスープ みかん	クラッカー ヤクルト	豆銀糖 牛乳	鶏肉 チーズ 若布 ハム はんぺん きな粉 牛乳	マカロニ 小麦粉 バター ごま 砂糖 水あめ 米	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム缶 キャベツ
26 (木)	みそおでん 青菜和え ごはん 吉野汁 りんご	せんべい 牛乳	ラスク ヨーグルト	卵 ちくわ ささみ ヨーグルト	こんにゃく ごま 片栗粉 フランスパン 砂糖	大根 ほうれん草 人参 えのき茸 みつば りんご
27 (金)	赤魚塩焼き ひじき炒り煮 ごはん つくね汁 柿	せんべい 牛乳	かまもち 牛乳	赤魚 油揚げ 鶏挽肉 ひじき 卵 豆腐 牛乳	しらたき 片栗粉 小麦粉 黒砂糖 ごま くるみ 米	人参 ごぼう いんげん ねぎ 柿
28 (土)	厚揚げの甘辛煮 ポパイサラダ ごはん もやしの味噌汁 バナナ	クッキー 牛乳		生揚げ 鶏挽肉 牛乳	片栗粉 マヨネーズ 米	ほうれん草 コーン バナナ もやし えのき茸 にら
30 (月)	ツナとチーズの卵焼き ヤーコンサラダ ごはん 小松菜のみそ汁 りんご	せんべい 牛乳	ふかし芋 牛乳	ツナ缶 チーズ 卵 油揚げ 牛乳	ヤーコン マヨネーズ さつまいも 米	玉葱 人参 グリンピース コーン 小松菜 りんご

11月8日は  
いい歯の日

しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。家族みんなで「いい歯」を目指しましょう！

## 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。



～今月の一平均栄養所要量～  
エネルギー 536kcal  
たんぱく質 19.9g  
脂肪 17.8g