

< 2020年11月 予定献立表 >

☆お弁当の日は18日(水)です。おやつはオレンジジュースゼリーです。



2020年10月26日発行 たかつかさ保育園給食室

(単位:g)

くま・きりんぞう組
箸・スプーンの日

	2(月)・16(月)	4(水)17(火)	5・19(木)	6・20(金)	7・21(土)	9・31(月)	10・24(火)	11・25(水)	12(木)	13・27(金)	14・28(土)	26(木)
昼食	ハヤシライス 七分つき米 50 豚肉 40 人参 15 玉ネギ 40 ブロッコリー 10 じゃが芋 20 炒め油 1 しょうが 少々 にんにく 少々 ローリエ 三温糖 0.5 塩 0.2 トマトソース 20 トマトピューレ5 ケチャップ 5 ソース 5 醤油 0.5 米粉 2 ヨーグルト	ご飯 七分つき米 40~50 しらす干し 3 きんぴらおから おから 15 ごぼう 10 れんこん 10 こんにゃく 5 炒め油 1 ローリエ 1 醤油 3 塩 2 みりん 2 出し汁 ササミの中華和え ササミ 20 人参 12 ブロッコリー 12 酢 1.5 三温糖 0.5 醤油 1.5 ゴマ油 0.8 澄まし汁 とろろ昆布 0.2 ねぎ 1.5 塩 0.2 醤油 2 出し汁	ご飯 七分つき米 40~50 焼き魚 サワラ 40 根菜の煮物 大根 20 人参 20 れんこん 10 醤油 2.5 みりん 1 三温糖 1 だし汁 ブロッコリー 15 具だくさん汁 じゃが芋 20 小松菜 5 かんぴょう 2 油揚げ 3 味噌 6 出し汁	梅干しご飯 七分つき米 40~50 梅干し 白ごま 3 おでん 大根 50~60 人参 20~30 こんにゃく 20~30 焼き豆腐 30 タコ 15 ブロッコリー 15 出し汁 三温糖 醤油(濃・薄) みりん 味噌汁 玉ネギ 20 さつま芋 20 味噌 6 出し汁	きつねうどん 乾麺 30~40 油揚げ 20 麩 1 玉ネギ 10 人参 10 ネギ 2 出し汁 醤油 5 みりん 4 果物 柿 又は みかん 30 味噌汁 玉ネギ 20 さつま芋 20 味噌 6 出し汁	中華丼 七分つき米 40~50 豚肉 30 イカ 20 白菜 60 玉ねぎ 15 人参 15 小松菜 5 白ネギ 3 干し椎茸 0.3 炒め油 2 しょうが 1 酒 1 三温糖 1.5 醤油(濃・淡) 3 みりん 2 ごま油 1 片栗粉 卵スープ 卵 20 のり 0.1 ネギ 1 中華スープ 1 塩 0.1 醤油 2	納豆ご飯 七分つき米 40~50 ひきわり納豆 20 鶏肉と里芋の甘辛煮 鶏肉 30 里芋 35 人参 10 白ネギ 3 糸こんにゃく 10 炒め油 1 三温糖 1.5 醤油(濃・薄)4 みりん 0.5 出し汁 添)ブロッコリー 酢れんこん れんこん 30 酢 5 三温糖 2 醤油 1 味噌汁 高野豆腐 2 ほうれん草 3 味噌 6 だし汁	ご飯 七分つき米 40~50 切り干し大根の煮付け 切り干し大根 6 豚肉 30 人参 5 油揚げ 10 干し椎茸 0.5 炒め油 1 酒 少々 三温糖 2 醤油 4 のり和え 人参 10 小松菜 20 ツナ缶 10 のり 0.3 三温糖 0.8 醤油 1.5 出し汁 澄まし汁 麩 2 干しワカメ 0.2 塩 0.1 醤油 2 出し汁	秋の行事食 白米 50 塩・酒・昆布 酢 7 三温糖 3 塩 0.2 サケ 15 れんこん 10 かんぴょう のり 金時豆の甘煮 金時豆 20 三温糖 10 豚汁 豚肉 25 白菜 10 ごぼう 5 大根 10 里芋 20 味噌 6 出し汁	ご飯 七分つき米 40~50 白ごま 3 山賊焼き 手羽中 1本 しょうが 少々 にんにく 少々 醤油(300) ゴマ油(300) 根菜サラダ 大根 10 さつま芋 15 塩 0.2 しょうが 少々 れんこん 10 スモークチキン 10 マヨネーズ 4 醤油 少々 酢 少々 味噌汁 かぶ 20 かぶの葉 3 油揚げ 3 味噌 6 出し汁	パン フランスパン 30 クリームシチュー 鶏肉 30 玉ネギ 20 人参 10 かぶ 15 かぶの葉 5 じゃが芋 20 カリフラワー 10 ブロッコリー 10 炒め油 1 ブイヨン 1 塩 0.2 こしょう 少々 牛乳 50 ナツメグ 米粉 3 果物 りんご 30	ご飯 七分つき米 35~40 焼き魚 サバ 塩 酒 しょうが汁 野菜の煮付け さつま芋 35 人参 15 れんこん 15 小松菜 5 醤油 2.5 みりん 1 三温糖 1 だし汁 澄まし汁 豆腐 30 干しわかめ 0.2 切り干し大根 2 塩 0.2 醤油 2 だし汁
乳児	256kcal	320kcal	317kcal	301kcal	318kcal	255kcal	267kcal	253kcal	289kcal	267kcal	311kcal	359kcal
幼児	322kcal	385kcal	357kcal	344kcal	353kcal	302kcal	345kcal	337kcal	385kcal	301kcal	356kcal	399kcal
おやつ	ジャムサンドクラッカー 自家製ジャム、クラッカー 動物ビスケット 牛乳 果物	パンの日 いなかパン クリームロール ソフトバター 牛乳 果物	焼き芋 さつまいも80~100 ヨーグルト お茶 果物	ホットドック ロールパン、ソーセージ キャベツ、ケチャップ ロールパン 牛乳 果物	せんべい ねじりん棒 お茶 果物	マカロニきな粉 マカロニ 20 きな粉 3 砂糖 2 マリービスケット 牛乳 果物	ミレービスケット きな粉せんべい 棒チーズ 牛乳 果物	さつま芋チップス さつま芋 20 油、塩 いなかパン りんごジュース 果物	栗ご飯のおにぎり 栗、塩 米 お茶 果物	のりチーズトースト 食パン、とろけるチーズ 焼きのり せんべい 牛乳 果物	星せんべい 野菜ステック お茶 果物	リクエストメニュー ココアケーキ 小麦粉 三温糖 無塩バター、B. P. 牛乳、卵 ホイップクリーム 牛乳 果物
延長	きらず揚げ ゼリー	マリービスケット ヨーグルト	いなかパン アンパン	野菜ステック 棒チーズ	クラッカー	茹で野菜 食パン	芋けんぴ 大豆かりんとう	棒チーズ クラッカー	前田クラッカー ゼリー	みかん 焼き芋	ミレービスケット	せんべい かぼちゃボーロ

昼食の

主な食材の原産地

白米	京都府・滋賀県	サワラ	長崎県	小松菜		大根	北海道・石川県
七分つき米	京都府・徳島県	さんま	北海道	ホウレン草	京都府	さつま芋	徳島県
お茶の葉	京都府	タコ	モロッコ	ネギ		れんこん	愛媛県
かつお節	鹿児島県	サケ	ノルウェー	かぶ	北海道	ごぼう	宮崎県
昆布	北海道	鶏肉	兵庫県	じゃが芋		切り干し大根	愛知県
スルメ	北海道	豚肉	奈良県	人参	京都府・岡山県	キャベツ	滋賀県
りんごジュース	長野県	卵	京都府	玉ねぎ	北海道	白菜	長野県
だしじやこ	京都府	黒豆	京都府	金時豆	徳島県	れんこん	徳島県
かえりちりめん	広島県	大豆	滋賀県	ブロッコリー	徳島県	りんご	長野県
にんにく	京都府	干しワカメ	徳島県	かんぴょう	奈良県	柿	岡山県
しょうが	高知県	しらす干し	宮崎県			ぶどう	岡山県
						みかん	和歌山県・熊本県

☆予定献立表のため、献立内容が変更になる場合があります。

☆おやつは、幼児クラスを中心に選択できるおやつの日があります。
その時の乳児クラスは、咀嚼や嗜好のことも考慮して、食べやすいおやつにしています。
おやつの内容は、当日の給食メッセージに記載しますのでご覧下さい。