

## ☆2020年度11月給食献立表 共栄保育園・みのり園☆

ようび	月 9	火 10・24	水 11・25	木 12・26	金 13・27	土 14・28						
献立名	きのこごはん かれのいにつけ たきあわせ みそしる		ごはん とりのからあげ えびさらだ みそしる		ごはん ころっけ いそべあえ すましじる		ごはん さけのしおやき ほうれんそうのごまずあえ みそしる		かれーうどん さつまいもさらだ		ふらんくふると ベーコンえつぐ つなこーん こんそめすーぷ ばなな	
	14日はお弁当給食になります											
主食	幼児 乳児 六分米 50 40		幼児 乳児 六分米 50 40		幼児 乳児 六分米 50 40		幼児 乳児 六分米 50 40		幼児 乳児 ゆでうどん 150 100		幼児 乳児 フランクフルト※卵乳 1ヶ 1ヶ ベーコンエッグ※卵乳 1ヶ	
	14日はお弁当給食になります											
屋食	しめじ 8 6 まいたけ 8 6 油揚げ 3 2 つきこんにゃく 6 4.8 塩 0.3 0.2 薄口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 だし汁		鶏もも肉(唐揚げ用) 60 48 土生姜 0.2 0.16 濃口醤油 1.2 0.96 酒 1.2 0.96 薄力粉 5 4 片栗粉 5 4 揚げ油 適宜 適宜 えび 10 8 →完了(ツナ缶) ブロッコリー 20 16 カリフラワー 20 16 人参 8 6.4 ホールコーン 5 4 マヨネーズ※卵 6 4.8 →卵ア)マヨドレ 塩 0.1 0.08 かぶ・葉付き 15 12 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96		コロッケ※卵乳 1個 1個 →卵乳)星のコロッケ ケチャップ 4 3 ウスターソース 1 0.8 ほうれん草 20 16 白菜 20 16 人参 10 8 刻みのり 0.3 0.24 濃口醤油 1.2 0.96 みりん 0.3 0.24 しめじ 6 4.8 豆腐 15 12 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96		サケ 40 32 塩 0.2 0.16 ほうれん草 25 20 人参 8 6 小松菜 8 6 すりごま 1 1 砂糖 1.5 1 薄口醤油 1.5 1 米酢 1 1 大根 15 12.0 油揚げ 3 2.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96		牛もも肉 15 12 人参 8 6.4 玉ねぎ 20 16 葱 1 0.8 カレールウ※乳 8 6.4 →乳ア)乳なしカレールウ 濃口しょうゆ 2.3 1.84 塩 0.2 0.16 だし汁 140 112 さつまいも 30 24 玉葱 4 3 卵 8 6.4 レーズン 0.8 0.6 マヨネーズ※卵 6 4.8 →卵ア)マヨドレ 塩 0.08 0.1		ツナコーン※卵乳 1ヶ 1ヶ かぼちゃパン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 →アレルギー・ひよこ キャベツ 20 16 ベーコン 5 4 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口しょうゆ 1 0.8 バナナ 1/2本 1/2本	
	材料	大根 20 16 人参 15 12 土生姜 0.5 0 水 40 32 砂糖 2 2 薄口醤油 3.7 3 みりん 2 2 南瓜 15 12 玉葱 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96		大豆 15 12 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96		大豆 15 12 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96		大豆 15 12 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96		大豆 15 12 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96		大豆 15 12 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96
14日はお弁当給食になります												
献立名	よーぐると さつまいもちっぷ/くらっかー		ぎゅうにゅう さつまいもむしぱん		ぎゅうにゅう かき/ばなな ちーず(幼)		ぎゅうにゅう かりんとう くつきー		おちゃ のりじゃこおにぎり するめ(幼)		ぎゅうにゅう やさいすていっく みるくちっぷ	
	14日はお弁当給食になります											
つやお	ヨーグルト※乳 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト さつまいもチップ 6 クラッカー 1袋		牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ホットケーキミックス 16 32 ベーキングパウダー 0.1 0.2 黒砂糖 2 4 水 12 24 さつまいも 10 10		牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 柿 1/6個 バナナ 1/2本 チーズ※乳 5		牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 おとうふ屋さんのかりんとう 10 8 ペビスティック 2枚 (ひよこ) 豆乳クッキー 2枚 2枚		お茶 100 100 六分米 30 30 ちりめんじゃこ 3 3 ごま油 1 1 薄口しょうゆ 1.8 1.8 砂糖 0.9 0.9 青のり 0.15 0.15 するめ 1本		牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミニ野菜スティック 1袋 1袋 ミルクチップ※乳 1個 1個	
	14日はお弁当給食になります											



★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。  
★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。

## ☆2020年度11月給食献立表 共栄保育園・みのり園☆


ようび ひ	月 2・16・30	火 17	水 4・18	木 5・19	金 6・20	土 7・21
献立名	ごはん さばのしおやき ひじきに みそしる	まーぼーどんぶり はるさめさらだ だいこんすーぷ	のりごはん おでん みそしる	ごはん <small>とりのおいすたーそーすやき</small> ゆかりあえ すましじる	ごはん ぶりのてりやき ふれんちさらだ みそしる	さんどいっち つなさんど こんそめすーぷ ばなな
	主食	六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 50 40 のり佃煮	六分米 50 40	六分米 50 40
屋食 材料		サバ 40 32 さわら(完了) 32 塩 0.3 0.24 ひじき 2 1.6 人参 8 6.4 油揚げ 3 2.4 ごま油 1 0.48 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 だし汁 20 16 豆腐 15 12 なめこ 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	豆腐 65 52 豚ミンチ 15 12 人参 8 6.4 玉ねぎ 10 8 しめじ 8 6.4 葱 2 1.6 にんにく 0.1 0.08 しょうが 0.3 0.24 ごま油 1 0.8 赤みそ 2.5 2 砂糖 1 0.8 濃口醤油 2.5 2 だし汁 15 12 片栗粉 適宜 適宜 はるさめ 4 3.2 きゅうり 5 4 カニカマ※卵 8 6.4 ホールコーン 3 2.4 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 米酢 3.3 2.64 大根 20 16 葱 0.5 0.4 薄口醤油 0.2 0.16 鶏ガラスープ 1.5 1.2 水 120 96	ウインナー 2本 1本 大根 40 32 じゃが芋 30 24 うずら卵 10 8 厚揚げ 20 16 板こんにゃく 10 8 砂糖 3 2.4 塩 0.1 0.08 薄口醤油 6 4.8 みりん 2 1.6 だし汁 50 40 わかめ 0.2 0.16 玉麩 0.8 0.64 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	鶏肉(から揚げ用) 60 48 にんにく 0.1 0.08 オイスターソース 4 3.2 白菜 15 12 人参 8 6.4 もやし 5 4 ゆかり 0.5 0.4 鰹節 0.5 0.4 切干大根 2.5 2 葱 0.5 0.4 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	ぶり 40 32 さわら 32 土生姜 0.4 0.32 濃口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 砂糖 0.8 0.64 ブロッコリー 30 24 人参 8 6.4 ツナフレーク 5 4 米酢 2 1.6 サラダ油 2 1.6 塩 0.3 0.24 砂糖 0.8 0.64 玉葱 12 9.6 じゃが芋 12 9.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96
	献立名	ぎゅうにゅう ふかしいも	よーぐると さつまいもちっぷ/くらっかー	ぎゅうにゅう どーなつ りんご	ぎゅうにゅう びすけつと ぜりー	ぎゅうにゅう ふらいどぽてと
おやつ		牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 さつまいも 60 48 塩 適宜 適宜	ヨーグルト※乳 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト さつまいもチップ 6 クラッカー 1袋	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 カルテッドーナツ※卵乳 1個 1個 →卵乳ア)ベビースティック りんご 1/8個 1/8個	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミレービスケット 15 12 かぼちゃポーロ (ひよこ) 一口ゼリー 2個 2個	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 さつまいも 60 50 サラダ油 適宜 適宜 塩 適宜 適宜



★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。  
★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。



## ☆2020年度11月給食献立表☆ みのり園

ようび	月 9		火 10・24		水 11・25		木 12・26		金 13・27		土 14・28	
献立名	ぎゅうどん ごまどれさらだ みそしる		ぱん ぽてとさらだ しちゅー		ごはん さわらゆずみそやき かぶとひきにくのあんかけ すましじる よーぐると		なっとうごはん けんちんに みそしる ばなな		ごはん とりのてりやき おんやさい みそしる ぎゅうにゅう		かれーぴらふ すましじる よーぐると	
主食	六分米 50 40		六分米 50 40		六分米 50 40		六分米 50 40		六分米 50 40		六分米 50 40	
きりん組夕食	牛もも肉 60 48 玉葱 40 32 人参 8 6.4 だし汁 10 8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 3 2.4 みりん 2 1.6		じゃがいも 30 24 きゅうり 12 9.6 卵 10 9.6 ツナ缶 5 4 牛乳 2 1.6 マヨネーズ※卵 2.5 2 塩 0.1 0.08		さわら 40 32 ゆずみそ 5 4 みりん 2 1.6 かぶ・葉つき 40 32 鶏ミンチ 15 12 顆粒だし 0.7 0.56 薄口醤油 1.5 1.2 酒 1 0.8 砂糖 0.8 0.64 片栗粉 適宜 適宜		豚ロース肉 20 16 焼豆腐 40 32 大根 20 16 人参 15 12 里芋 20 16 三度豆 4 3.2 だし汁 60 48 砂糖 4 3.2 薄口醤油 8 6.4 みりん 2 1.6 料理酒 1.2 0.96		鶏もも肉(唐揚げ) 60 48 土生姜 0.2 0.16 砂糖 2 1.6 濃口しょうゆ 2 1.6 みりん 1 0.8 ブロッコリー 20 16 人参 20 16 マヨドレ 適宜 適宜		豚ミンチ 30 24 カレー粉 0.3 0.24 カレールウ※乳 3 2.4 塩 0.7 0.56 人参 12 9.6 玉葱 65 52 わかめ 0.2 0.16 玉麩 0.8 0.64 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 78 78	
材料	きゃべつ 15 12 ブロッコリー 15 12 人参 8 6.4 ホールコーン 5 4 ごまドレッシング※卵 3 2.4 豆腐 15 12 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96		鶏肉(細切れ) 20 16 南瓜 20 16 人参 15 12 玉ねぎ 30 24 ほうれん草 10 6.4 クリームシチュールウ※乳 15 12 牛乳 50 40 水 適宜 適宜		しめじ 8 6.4 わかめ 0.2 0.16 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 78 78		白菜 15 12 えのき 3 2.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 バナナ 1/2本 1/2本		えのき 3 2.4 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 100 70		わかめ 0.2 0.16 玉麩 0.8 0.64 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 78 78	
きりん組夕食												
献立名	ごはん ぶたにくのいためもの みそしる ちーず(幼)		ごはん とりなんばん おからさらだ みそしる		ごはん さけふらい はくさいのにびたし みそしる		ごはん はんぱーぐ にんじんしりしり こんそめすーぷ ぎゅうにゅう		かぼちゃときのこのかれーらいす まかろにさらだ よーぐると		ちゃーはん ちゅーかすーぷ よーぐると	
主食	六分米 50 40		六分米 50 40		六分米 50 40		六分米 50 40		六分米 50 40		六分米 50 40	
きりん組夕食	豚もも肉 40 32 人参 12 9.6 玉ねぎ 15 12 ピーマン 15 12 ブロッコリー 10 8 ちりめんじゃこ 5 4 ごま油 2 1.6 砂糖 0.8 0.64 薄口醤油 1 0.8 濃口醤油 1 0.8		鶏もも肉 60 48 (からあげ用) 片栗粉 4 3.2 揚げ油 適宜 適宜 砂糖 1.8 1.44 米酢 3 2.4 濃口醤油 3 2.4 だし汁 3 2.4 片栗粉 適宜 適宜		サケ 40 32 塩 0.2 0.16 小麦粉 16 12.8 水 12 9.6 焼きパン粉 適宜 適宜 揚げ油 適宜 適宜 マヨドレ 5 4 ポン酢 1 0.8		合いびき肉 35 28 玉葱 25 20 卵 8 6.4 パン粉 3 2.4 豆乳 4 3.2 ナツメグ 適宜 適宜 塩 0.2 0.16 ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8		豚もも肉 25 20 玉葱 15 12 南瓜 15 12 しめじ 6 4.8 まいたけ 6 4.8 カレールウ※乳 10 8 水 60 48		鮭フレーク 10 8 玉葱 10 8 ホールコーン 3 2.4 葱 0.5 0.4 卵 10 8 ごま油 1.5 1.2 薄口醤油 0.5 0.4 塩 0.2 0.16 酒 2 1.6	
材料	わかめ 0.2 0.16 きゃべつ 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 5 0		おから 15 12 砂糖 1.4 1.12 塩 0.3 0.24 薄口しょうゆ 0.8 0.64 だし汁 6 4.8 玉ねぎ 12 9.6 人参 10 8 胡瓜 10 8 マヨネーズ※卵 2 1.6		白菜 30 24 油揚げ 5 4 みりん 1 0.8 薄口醤油 2.5 2 だし汁 25 20 南瓜 15 12 しめじ 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96		人参 30 24 ツナ缶 8 6.4 みりん 1 0.8 顆粒だし 0.3 0.24 薄口しょうゆ 0.5 0.4 サラダ油 適宜 適宜		マカロニ 10 8 ツナフレーク 5 4 きゅうり 10 8 卵 8 6.4 マヨネーズ※卵 5 4 ヨーグルト※乳 78 78		わかめ 0.2 0.16 水 120 96 鶏がらの素 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16 ヨーグルト※乳 78 78	
きりん組夕食												

★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。

★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。