

2020年11月の予定献立表

認定こども園

鈴ノ宮保育園

日曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨がしょうぶになる	きいろ 力が出る。体があたたかくなる。	みどり 病気になるにくくなる。
2月	チキンライス おひたし 切り麩のみそ汁	せんべい	鶏肉 みそ わかめ 牛乳	米 麩	人参 たまねぎ ピーマン 小松菜 白菜
3火	文化の日				
4水	《ママメデー》 かやくうどん (かやく煮込みうどん) 大豆の磯煮 フルーツ	きなこおにぎり	うすあげ ちくわ ひじき 厚揚げ 大豆 きなこ 牛乳 わかめ	うどん 米	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
5木	高野豆腐の卵とじ 七分つきご飯【米飯】 じゃがいものみそ汁 フルーツ	ビスケット	高野豆腐 かまぼこ 卵 みそ わかめ 牛乳	米 じゃがいも 麩	人参 たまねぎ ほうれん草 干しいたけ フルーツ
6金	マーボーどんぶり 三色ナムル たまねぎのみそ汁 フルーツ	手作りキウイジャムのカナッペ(おかし)	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 わかめ	米 ごま 片栗粉	人参 たまねぎ ピーマン 生姜 もやし きゅうり キウイ フルーツ
7土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	おかし	牛乳	食パン スティックパン じゃがいも	人参 きゅうり キャベツ
9月	肉じゃが 麩のすまし汁 米飯 フルーツ	フルーツパン	豚肉 わかめ 牛乳	じゃがいも 米 麩 パン	人参 たまねぎ さやいんげん 糸こんにゃく フルーツ
10火	エビフライ【白身魚フライ】 小松菜とツナの和え物 ゆかりご飯【米飯】 エリンギのみそ汁	豆腐白玉団子(ビスケット)	えび シーチキン みそ 豆腐 きなこ 牛乳	パン粉 米 ごま 白玉粉	小松菜 白菜 人参 エリンギ
11水	豚肉と野菜の中華麺 (野菜煮込みうどん) 蒸しシューマイ 【かぼちゃの煮物】 フルーツ	レーズン 蒸しパン	豚肉 なた わかめ 牛乳	中華そば ごま むしパン粉	人参 もやし 白菜 レーズン フルーツ
12木	和風チャーハン キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 豆腐のみそ汁	オレンジゼリー	鮭 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ オレンジ
13金	きのこのチキンカレーライス オーロラサラダ フルーツ	おかし	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも	人参 たまねぎ しめじ えのき キャベツ きゅうり フルーツ
14土	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	せんべい	牛乳	ロールパン スティックパン いちごジャム	フルーツ
16月	親子どんぶり じゃこの酢の物 麩のみそ汁	いちごジャム サンド	鶏肉 卵 かまぼこ ちりめんじゃこ みそ わかめ 牛乳	米 片栗粉 麩 食パン いちごジャム	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり
17火	しっぽうどん (野菜煮込みうどん) 蒸しさつまいも フルーツ	揚げびっぴ	豚肉 うすあげ 牛乳	うどん さつまいも	人参 大根 小松菜 フルーツ
18水	ポテトコロッケ 和風マヨサラダ わかめご飯 たまねぎのみそ汁	おかし	鶏肉 わかめ みそ 牛乳	じゃがいも パン粉 米 ごま	キャベツ 人参 きゅうり たまねぎ

日曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨がしょうぶになる	きいろ 力が出る。体があたたかくなる。	みどり 病気になるにくくなる。
19木	すきやき風煮物 雑穀ラップおにぎり【米飯】 豆腐のみそ汁 フルーツ	スイーツポテト	牛肉 大豆 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 さつまいも 生クリーム	人参 たまねぎ 白菜 糸こんにゃく 小松菜 えのき フルーツ
20金	ポークシチュー 食パン 温野菜	せんべい	豚肉 牛乳	じゃがいも 食パン	人参 たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー
21土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	ビスケット	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	キャベツ きゅうり 人参
23月	勤労感謝の日				
24火	白身魚フライ ひじき入りマヨドレサラダ ゆかりご飯【米飯】 豆腐のみそ汁	ホットケーキ	白身魚 ひじき 豆腐 みそ わかめ 卵 牛乳	パン粉 米 ごま ホットケーキミックス ジャム	キャベツ 人参 きゅうり
25水	きつねうどん (きつね煮込みうどん) かぼちゃの天ぷら フルーツ	きなこラスク	うすあげ ちくわ わかめ きなこ 牛乳	うどん 小麦粉 食パン バター	人参 干しいたけ かぼちゃ フルーツ
26木	筑前煮 七分つきご飯【米飯】 切り麩のすまし汁 フルーツ	おさつ蒸しパン	鶏肉 ちくわ わかめ 牛乳	じゃがいも 米 麩 さつまいも むしパン粉	人参 たまねぎ たけのこ こんにゃく ごぼう さやいんげん フルーツ
27金	八宝菜 米飯 ハッシュドポテト フルーツ	ウエハース	豚肉 牛乳	米 じゃがいも	人参 たまねぎ 白菜 ピーマン たけのこ えのき 干しいたけ フルーツ
28土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	おかし	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
30月	《お誕生日会》 からあげ カレーマヨサラダ しめじのみそ汁 わかめご飯 フルーツ	マドレーヌ	鶏肉 豆腐 みそ わかめ 卵 牛乳	米 ごま バター ホットケーキミックス 片栗粉	生姜 キャベツ 人参 きゅうり しめじ フルーツ

月平均		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
	未満児	428Kcal	14.6g	12.8g	1.7g
	3歳以上	517Kcal	18.3g	15.9g	2.1g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。  
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。  
 ※( )はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 日本のご当地めぐり⑩ 香川県 ～

「しっぽうどん」は秋から冬にかけての寒い時期限定で、香川でよく食べられている郷土料理です。年末に年越しそばの代わりに食べることもあるそうです。野菜がたっぷり入って栄養満点で、体が芯からポカポカ温まります。  
 「びっぴ」は香川の言葉でうどんを指します。大人同士では使わず、子どもに対して「びっぴを食べる？」などと呼びかける時に使います。余ったうどんを油で揚げ、塩や砂糖、きな粉などをまぶして、おやつで食べられています。簡単にできるので、是非ご家庭でも作ってみて下さいね。

