



# 給食献立表



令和2年度  
さみどり幼稚園

(主食がごはんの日は、献立表の主食の欄を参考にして、白ごはんを家庭から持たせてください)

日	曜	献立名	主食	食 品 名		
				熱や力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整える(緑)
2	月	麻婆豆腐 棒棒鶏 みかんのカットゼリー	ふつつ	ごま 片栗粉 さとう 油 ごま油	牛乳 牛肉 豚肉 鶏ささみ 豆腐 赤みそ 麦みそ	にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが はねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ もやし みかんのゼリー
3	火	文化の日		日暮れが早くなりました。朝夕の冷え込みに、秋が深まっているを感じさせます。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。こまめな手洗いやうがい、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を守り、風邪の予防に努めましょう。		
4	水	イタリアン肉じゃが マカロニサラダ ふりかけ	ふつつ	じゃがいも マカロニ さとう でんぷん 油 マヨネーズ	牛乳 牛肉 厚揚げ たまご のり かつお節	にんじん たまねぎ しめじ いんげん しらたき トマト缶 きゅうり キャベツ
5	木	♪11月のおたんじょう会♪ ちらし寿司 すまし汁・白菜とりんごのサラダ 温州みかんゼリー		米 さとう 油 水あめ	牛乳 鶏肉 さつまあげ はんぺん 豆腐 わかめ	にんじん たけのこ ごぼう 干し大根 グリンピース えのきだけ 干しいたけ はねぎ はくさい きゅうり りんご みかん果汁
6	金	鶏肉のピザソース さつまいものポタージュ りんご	ふつつ	さつまいも 薄力粉 さとう 油 マーガリン	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース パセリ にんにく コーン りんご
9	月	高野豆腐の卵とじ 豚汁 ふりかけ・豆乳プリン	ふつつ	さといも さつまいも 油 さとう 水あめ	牛乳 鶏肉 豚肉 高野豆腐 たまご 麦みそ 豆乳	にんじん たまねぎ キャベツ 干しいたけ いんげん だいこん ごぼう こんにゃく はねぎ しょうが
10	火	芋っこカレー コールスローサラダ みかん	多め	さつまいも さといも 薄力粉 マーガリン	牛乳 豚肉 ツナ(まぐろ)	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり だいこん コーン缶 りんごピューレ みかん
11	水	鶏肉のチキン南蛮風 タルタルソース・茹でブロッコリー わかめスープ	ふつつ	春雨 さとう 油 ごま油 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご わかめ	にんじん たまねぎ にんにく ブロッコリー えのきだけ チンゲン菜
12	木	手作りかき揚げ ごま和え みそ汁・ふりかけ	ふつつ	さつまいも ごま 薄力粉 さとう 油 でんぷん	牛乳 たまご 生揚げ 豆腐 わかめ 麦みそ のり かつお節	にんじん たまねぎ いら ごぼう えのきだけ もやし はくさい
13	金	マロニーのごま風味炒め 八宝菜 りんご	ふつつ	マロニー ごま 片栗粉 油 ごま油	牛乳 豚肉 ちくわ いか かまぼこ	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しょうが はくさい グリンピース きくらげ りんご



11月8日は「いい歯の日」です。給食時間、ごぼうやたけのこなどの根菜類を食べるとき、よく噛まずに吸っている子供も見うけられます。軟らかいものばかり食べていると、噛む力が次第に弱くなってしまいます。よく噛んで食べることは、健康のためにとっても大切なことです。かみ応えのある食材を使ったり、材料を大きめに切って、ひと口のかみごたえ度をアップするなど調理法で工夫してみましょう



※おはしやスプーン・フォークは、毎日きれいに洗ったものを忘れないように  
 持ってきましょう  
 ※主食がごはんの日は、献立表の主食の欄を参考にして、白ごはんを家庭から  
 持たせてください  
 ※19日と25日はパンの日、ごはんはいりません  
 5日は園でごはんを準備します



日	曜	献立名	主食	食 品 名		
				熱や力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整える(緑)
16	月	牛どんぶり ひじきと干し大根の炒めなます りんご	 ふつつ	ごま さとう 油 ごま油	牛乳 牛肉 ひじき さつまあげ	にんじん たまねぎ しめじ ふかねぎ 干し大根 きゅうり コーン缶 りんご
17	火	きつねうどん みそドレ和え みかん	 少なめ	うどん ごま さとう	牛乳 鶏肉 生揚げ かまぼこ 鶏ささみ 麦みそ	にんじん たまねぎ はねぎ 干しいたけ だいこん はくさい コーン缶 みかん
18	水	大豆の磯煮 みそ汁 しらす入りさみどりふりかけ	 ふつつ	じゃがいも ごま さとう 油	牛乳 鶏肉 ひじき ちくわ 大豆 とうふ 麦みそ しらす干し かつお節 青のり粉	にんじん たけのこ こんにゃく 干しいたけ えのきだけ はねぎ はくさい
19	木	(食育の日) ミルクパン・マカロニシチュー さつまいもとりんごの重ね煮 バナナ	 ふつつ	パン マカロニ さつまいも 薄力粉 マーガリン バター さとう 油	牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ にんにく コーン はくさい グリンピース りんご バナナ
20	金	揚げ魚の甘酢カレー風味 ケチャップソテー ビーフンスープ	 ふつつ	マカロニ ビーフン 片栗粉 さとう 油	牛乳 たら ロースハム 鶏ささみ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ パプリカ コーン えのきだけ
23	月	勤労感謝の日		<b>あいがとうの気持ちを伝えよう!</b>		
24	火	大根のうま煮 ささみとほうれん草の和え物 手作り佃煮	 ふつつ	さといも ごま さとう 油	牛乳 豚肉 鶏ささみ ちくわ 厚揚げ ひじき	にんじん だいこん こんにゃく たけのこ いんげん ほうれん草 きゅうり きくらげ
25	水	テーブルパン ペンネのミートソース ツナポテサラダ	 ふつつ	パン ペンネ じゃがいも 油 マヨネーズ	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ ツナ(まぐろ) たまご	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース トマトピューレ しめじ きゅうり
26	木	栗そぼろふりかけ 芋煮汁 りんご	 ふつつ	さといも さとう 油	牛乳 牛肉 豚肉 厚揚げ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しめじ ふかねぎ グリンピース くり りんご
27	金	豚肉のごまみそソース ブロッコリーのおかか和え みそ汁・みかん	 ふつつ	じゃがいも ごま さとう 小麦粉 でんぷん 油	牛乳 豚肉 かつお節 生揚げ 赤みそ 麦みそ	にんじん えのきだけ もやし こまつな ブロッコリー みかん
30	月	ドライカレー 白菜とつみれのスープ バナナ	 ふつつ	薄力粉 さとう 油 でんぷん	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ ベーコン たら あじ	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース はくさい ほうれん草 ごぼう しょうが バナナ

