



11月献立表

2020年11月 聖隷こども園このり豊田

日付	曜日	行事	献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児10時	乳幼児3時	エネルギー kcal	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g
2	げつ月		ごはん 大豆と豚肉の生姜煮 柚子ポテト トマト みそ汁(えのき・若布) パナナ お茶	豆乳 クラッカー	の飲むラクトフェリンヨーグルト お菓子 お菓子	555	10.3	491	12.6
3	か火	ふんかひ 文化の日							
4	すい水		わかめご飯 鶏の照り焼き 即席漬 みそ汁(白菜・若布) みかん お茶	お茶 バナナ	ぎゅろヨーグルト 牛乳 おにまんじゅう	568	10.9	457	9.1
5	もく木		けんちんうどん ポイルウイナー ブロccoliとりんごの胡麻和え パイン お茶	お茶 ヨーグルト	おにまんじゅう いなりずし	584	18.7	517	17.4
6	きん金		ごはん 煮魚 人参の甘煮 こんぶ和え みそ汁(豆腐・しめじ) りんご お茶	お茶 チーズ	ぎゅろヨーグルト 牛乳 肉まん	631	15.7	506	17.0
7	ど土		焼きうどん ツナサラダ フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	433	15.0	432	16.4
9	げつ月		ごはん 鶏肉のバーベキュー焼き 金平ごぼう みそ汁(白菜・玉葱) パナナ お茶	豆乳 ウエハース	の飲むラクトフェリンヨーグルト お菓子	560	13.2	476	13.7
10	か火		豆乳パン 魚のチーズパン焼き ほうれん草とトマトのツナ和え たまねぎ 玉葱スープ キウイ	お茶 バナナ	お茶 おにぎり	588	17.1	466	14.0
11	すい水		ごはん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ みそ汁(青菜・えのき) りんご お茶	お茶 チーズ	ぎゅろヨーグルト 牛乳 麺ラスク	657	25.1	570	25.6
12	もく木		みそラーメン ぶどう豆 小松菜としらすの和え物 メロン お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅろヨーグルト 牛乳 あんぱん	588	13.0	475	11.8
13	きん金		ごはん さんまの塩焼き 切り干し大根 トマト みそ汁(まいたけ・若布) オレンジ お茶	お茶 せんべい	ぎゅろヨーグルト 牛乳 焼きりんご・クッキー	617	20.7	518	18.6
14	ど土		おにぎり 青梗菜とツナの和え物 のっぺい汁 フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	368	4.6	315	6.9
16	げつ月		ごはん 鶏肉のマーメイド焼き マセドアンサラダ みそ汁(もやし・油揚げ) オレンジ お茶	豆乳 クラッカー	の飲むラクトフェリンヨーグルト お菓子	596	18.6	525	19.1
17	か火		食パン ポークピーズ 春雨サラダ ブロccoli りんご	お茶 バナナ	お茶 きなこおはぎ	643	15.6	480	11.6
18	すい水		ごはん ふわふわ豆腐卵焼き 大学芋 トマト 豚汁 パナナ お茶	お茶 チーズ	ぎゅろヨーグルト 牛乳 フランクフルト	821	34.2	704	32.9
19	もく木		スパゲティミートソース 胡瓜もみ チーズ メロン 牛乳	お茶 ヨーグルト	お茶 ジャムサンドロール	649	21.4	530	19.0
20	きん金	感謝祭・クッキング	カレーライス 即席漬 みかん お茶	お茶 ビスケット	お茶 プリン	615	20.5	570	21.7
21	ど土		ウイナードック ポトフ フルーツ ヨーグルト お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	472	11.3	409	11.7
23	げつ月	きんろうかんしゅひ 勤労感謝の日							
24	か火		ロールパン 魚の味噌マヨネーズ焼き コーンサラダ コンソメスープ みかん	お茶 ヨーグルト	お茶 のりまき	607	20.5	477	18.3
25	すい水		ごはん 鶏肉とさつま芋のごまがらめ 白菜のお浸し みそ汁(えのき・若布) パナナ お茶	お茶 チーズ	ぎゅろヨーグルト 牛乳 りんごカップケーキ	717	20.9	621	22.3
26	もく木		焼きそば ゆで卵 ブロccoli トマト キウイ お茶	お茶 せんべい	ぎゅろヨーグルト 牛乳 ヨーグルト・あられ	464	15.0	479	17.4
27	きん金		ごはん 高野豆腐とひき肉の煮物 青菜の胡麻和え みそ汁(玉葱・しめじ) メロン お茶	お茶 バナナ	ぎゅろヨーグルト 牛乳 カルシウムラスク	626	18.3	492	14.9
28	ど土		チャーハン レタススープ フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	363	6.2	294.0	6.2
30	げつ月		ごはん お魚ハンバーグ かぶと胡瓜のサラダ みそ汁(もやし・若布) パナナ お茶	お茶 せんべい	の飲むラクトフェリンヨーグルト お菓子	547	11.7	527	15.1

*仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

【今月の絵本給食】



あれこれたまご(福音館書店)

頭はいろいろな料理に変身できる頼もしい食材です。オムレツや茹で卵など色鮮やかに自立つ時もあれば、

クッキーやホットケーキのように自立たす控えめな存在であることもあります。みなさんは絵本に出てくるどの卵料理がお好きでしょうか？はぎれのいい関西弁も楽しめますよ！



す 過ごしやすい季節となりました。また、「栗の秋」でもあり美味しい食べ物も豊富に出回るようになりましたね。

今月は秋の味覚さつま芋を使った素朴なおやつを紹介します。

おにまんじゅう(4個分) 材料 さつま芋・・・1本、砂糖・・・50g、小麦粉・・・50g、小麦粉(手につける分)・・・適量、黒ごま・・・適量

- ①さつま芋は皮のまま1cm角に切り(皮はお好みでむいても可)、水でさらしてざるにあげ水を切る。
- ②ボウルに①と砂糖をいれてよく混ぜ合わせる。
- ③分量の小麦粉を加え、手につかないよう粉を少し手につけて4つにまとめる。(まとまりにくい時は水を少し加える)
- ④クッキングペーパーにのせて15~20分程度蒸す。
- ⑤蒸しあがりに黒ごまをふり出来上がり！

