



2020年 11月献立予定表

つくし学園

		3歳以上児及び未満児		以上児加算	3歳未満児加算分	
日	曜日	副食	おやつ(3時)	おやつ(10時)	主食	おやつ(10時)
2	月	コロッケ、ブロッコリーとりんごのサラダ、白菜のスープ	きなこケーキ、牛乳	スキムミルク	ロールパン	せんべい牛乳
4	水	さけのみそ焼き、ひじきと高野豆腐の煮もの、きゃべつのスープ	バナナ、小魚、ミックスジュース	〃	ごはん	クラッカー牛乳
5	木	けんちん焼き、コーンきゃべつ、なるこのすまし汁	あったかりソット	〃	うどん	ビスケット牛乳
6	金	八宝菜、しらす和え、わかめスープ	さつまいも入り蒸しパン、麦茶	ミルクココア	ごはん	クッキー牛乳
7	土					
9	月	豚肉のしょうが焼き、小松菜とツナのあえもの、具だくさん汁	バターラスク、牛乳	スキムミルク	ごはん	ビスケット牛乳
10	火	肉じゃが、磯辺あえ、豆腐とわかめのみそ汁	ビスケット、ヨーグルト	〃	ごはん	ポーロ牛乳
11	水	ポテトのチーズ焼き、白菜ののり和え、カレー南蛮汁	いなりずし、麦茶	〃	うどん	せんべい牛乳
12	木	手作り弁当の日	スイートポテトパイ、牛乳	〃		バナナ牛乳
13	金	若鶏のトマト煮、ひじきとツナのサラダ、牛乳	カステラ、牛乳	ミルクココア	ロールパン	クラッカー牛乳
14	土					
16	月	かじきの竜田揚げ、いろいろナムル、さつまいものみそ汁	ごまスティック、牛乳	スキムミルク	ごはん	チーズ牛乳
17	火	ぶりの煮つけ、ほうれん草とコーンのあえもの、豚汁	ヨーグルトあえ	〃	ごはん	ビスケット牛乳
18	水	根菜たっぷりカレー、和風サラダ、牛乳	ぶどうゼリー、せんべい	〃	ごはん	クラッカー牛乳
19	木	豆腐の中華煮、もやしのナムル、大根とえのきのみそ汁	スキムバナナケーキ、牛乳	〃	ごはん	オレンジ牛乳
20	金	ハンバーグステーキ、ゆで野菜、かぼちゃのスープ	りんご、ウエハース、牛乳	ミルクココア	ロールパン	せんべい牛乳
21	土					
24	火	鮭ずし、小松菜のおかか和え、豆腐のすまし汁、みかん	ケーキ、ジョア	〃	誕生会献立	せんべい牛乳
25	水	天ぷら(さつまいも、小女子かき揚げ)、甘酢野菜、きのこのすまし汁	わかめおにぎり、麦茶	スキムミルク	うどん	チーズ牛乳
26	木	すき焼き風煮、かぶの甘酢あえ、花麩のすまし汁	かりんとう、麦茶	〃	ごはん	クッキー牛乳
27	金	鶏のから揚げ、切り干し大根とツナのサラダ、わかめのみそ汁	ヨーグルト、クラッカー	ミルクココア	うどん	ポーロ牛乳
28	土					
30	月	かじきのきじ焼き、花野菜のサラダ、卵とにらのスープ	マカロニあべかわ、牛乳	スキムミルク	ごはん	バナナ牛乳

〔栄養価〕 3歳以上児 熱量 399kcal たんぱく質 20.2g 食塩相当量 2.0g / 3歳未満児 熱量 526kcal たんぱく質 19.7g 食塩相当量 1.8g

「11月24日は“いい日本食”和食の日です。」

平成25年12月に、和食文化を次世代に継承するために、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され、和食の良さが改めて見直されました。保育所給食でも、和食をたくさん取り入れ、子供たちに和食のおいしさを実感してもらいたいと考えています。

★ 12日(木) 手作り弁当の日です。お弁当を持参してください。

★ 24日(火) 誕生会なので主食はいりません。

