

《 11月の献立表 》

H30年度 そあきのはなほいくえん

| | | 乳児 | | 幼児 | |
|----|---|---|----------------------|--|----------------------|
| | | 昼食 | おやつ | 昼食 | おやつ |
| 1 | 木 | ごはん にらしゅうまい チンゲン菜の華風和え みそ汁(かぶ・かぶの葉) | 牛乳 スイートポテト★ | ごはん にらしゅうまい チンゲン菜の華風和え みそ汁(かぶ・かぶの葉) | 牛乳 スイートポテト★ |
| 2 | 金 | ごはん 鮭酢照り焼き かぼちゃとブロッコリーのマヨ和え みそ汁(小松菜) | 牛乳 塩パン★ | ごはん さば黒酢照り焼き かぼちゃとブロッコリーの マヨ和え みそ汁(小松菜・油揚げ) | 牛乳 塩パン★ |
| 5 | 月 | ごはん 鶏むね肉のみそ唐揚げ ブロッコリーのごま酢 和え みそ汁(キャベツ) | 牛乳 大根とツナのスパゲティー★ | ごはん 鶏もも肉のみそ唐揚げ ブロッコリーのごま酢 和え みそ汁(キャベツ・えのき) | 牛乳 大根とツナのスパゲティー★ |
| 6 | 火 | ごはん 鮭のコーンマヨ焼き きんぴらだいこん みそ汁(小松菜) | 牛乳 ジャムサンド★ | ごはん 鮭のコーンマヨ焼き きんぴられんこん みそ汁(小松菜・麩) | 牛乳 ジャムサンド★ |
| 7 | 水 | ごはん 松風焼き ポパイサラダ みそ汁(じゃがいも) | 牛乳 りんご ビスケット | ごはん 松風焼き ポパイサラダ みそ汁(じゃがいも・わかめ) | 牛乳 りんご ビスケット |
| 8 | 木 | ごはん まぐろカツ キャベツマリネ みそ汁(かぶ・かぶの葉) | 牛乳 青菜とひき肉の混ぜごはん ★ | ごはん まぐろカツ キャベツマリネ みそ汁(かぶ・かぶの葉) | 牛乳 青菜とひき肉の混ぜごはん ★ |
| 9 | 金 | チキンハヤシライス ブロッコリーとツナのマヨサラダ みそ汁(白菜) | 牛乳 フライドさつま芋★ | チキンハヤシライス ブロッコリーとツナのマヨサラダ みそ汁(白菜・えのき) | 牛乳 フライドさつま芋★ |
| 10 | 土 | 切り昆布ごはん 肉じゃが みそ汁(大根) バナナ | 牛乳 お菓子 | 切り昆布ごはん 肉じゃが みそ汁(大根・葉ねぎ) バナナ | 牛乳 お菓子 |
| 12 | 月 | ごはん ぶり照り焼き かぼちゃサラダ みそ汁(かぶ・かぶの葉) | 牛乳 タ焼けごはん★ | ごはん ぶり照り焼き かぼちゃサラダ みそ汁(かぶ・かぶの葉) | 牛乳 タ焼けごはん★ |
| 13 | 火 | ごはん 鶏胸肉の塩麹焼き ほうれん草ごま和え みそ汁(じゃが芋) | 牛乳 ジャムサンド★ | ごはん 塩麹タンドリーチキン ほうれん草ごま和え みそ汁(じゃが芋・わかめ) | 牛乳 ジャムサンド★ |
| 14 | 水 | ごはん 鮭の西京焼き ポテトサラダ みそ汁(白菜) | 牛乳 蒸しいも★ | ごはん 鮭の西京焼き ポテトサラダ みそ汁(白菜・え のき) | 牛乳 蒸しいも★ |
| 15 | 木 | ごはん マーボー豆腐 チンゲン菜ナムル みそ汁(大根) | 麦茶 クリームマカロニ★ | ごはん マーボー豆腐 チンゲン菜ナムル みそ汁(大根・油揚げ) | 麦茶 クリームマカロニ★ |
| 16 | 金 | ごはん 鶏むね肉とれんこんの治部煮 ブロッコリーマ リネ みそ汁(かぶ・かぶの葉) | 牛乳 りんご ビスケット | ごはん 鶏もも肉とれんこんの治部煮 ブロッコリーマ リネ みそ汁(かぶ・かぶの葉) | 牛乳 りんご ビスケット |
| 17 | 土 | こぎつねごはん 大根のツナ煮 みそ汁(じゃが芋) バナナ | 牛乳 お菓子 | こぎつねごはん 大根のツナ煮 みそ汁(じゃが芋・葉ねぎ) バナナ | 牛乳 お菓子 |
| 19 | 月 | ごはん かじき味噌煮 ナムル みそ汁(大根) | 牛乳 にらごはん★ | ごはん さば味噌煮 ナムル みそ汁(大根・わかめ) | 牛乳 にらごはん★ |
| 20 | 火 | ごはん 筑前煮 じゃこサラダ みそ汁(小松菜) | 牛乳 りんご しょうゆせんべい | ごはん 筑前煮 じゃこサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ) | 牛乳 りんご しょうゆせんべい |
| 21 | 水 | ごはん 鮭の塩麹漬け焼き 白和え みそ汁(白菜) | 牛乳 ピッツァ★ | ごはん 鮭の塩麹漬け焼き 白和え みそ汁(白菜・万能ねぎ) | 牛乳 ピッツァ★ |
| 22 | 木 | こぎつねごはん 豚汁 りんご | 牛乳 パンケーキ★ | 五目いなり 豚汁 りんご | 牛乳 パンケーキ★ |
| 24 | 土 | 甘辛豚の混ぜごはん ジャーマンポテト みそ汁(大根・葉ねぎ) バナナ | 牛乳 お菓子 | 甘辛豚の混ぜごはん ジャーマンポテト みそ汁(大根・葉ねぎ) バナナ | 牛乳 お菓子 |
| 26 | 月 | ごはん ぶり大根 シルバーサラダ みそ汁(小松菜) | 牛乳 マカロニきなこ★ | ごはん ぶり大根 シルバーサラダ みそ汁(小松菜・なめこ) | 牛乳 マカロニきなこ★ |
| 27 | 火 | ごはん 肉団子と白菜の煮物 にんにくみそと冬野菜 みそ汁(大根) | 牛乳 蒸しいも★ | ごはん はくさいの重ね煮 にんにくみそと冬野菜 みそ汁(大根・わかめ) | 牛乳 いきなり団子★ |
| 28 | 水 | ごはん 鮭のパン粉焼き キャベツの味噌ドレ和え みそ汁(じゃが芋) | 牛乳 きのごはん★ | ごはん 鮭のパン粉焼き キャベツの味噌ドレ和え みそ汁(じゃが芋・わかめ) | 牛乳 きのごはん★ |
| 29 | 木 | カレーライス(あかね・つくしカレー風) チンゲン菜の華風和え すまし汁(白菜) | 麦茶 ヨーグルト クラッカー | カレーライス チンゲン菜の華風和え すまし汁(白菜・えのき) | 麦茶 ヨーグルト クラッカー |
| 30 | 金 | ごはん 鮭竜田揚げ ポテトサラダ(ブロッコリー添え) みそ汁(キャベツ) | 牛乳 りんごパン★ | ごはん さば竜田揚げ かぶの甘酢漬け ポテトサラダ(ブロッコリー添え) みそ汁(キャベツ・しいたけ) | 牛乳 りんごパン★ |

平均栄養素量 エネルギー460Kcal たんぱく質16.9g 脂質13.9g 塩分1.7g

平均栄養素量 エネルギー559Kcal たんぱく質20.3g 脂質17.2g 塩分2.2g

* 仕入れにより献立が変更する場合があります。

記載されている食材を食べて、アレルギー症状がでたことのある場合はお申し出ください。(喉の違和感も含む) 面談の上対応を検討させていただきます。