



軽野保育園
平成28年11月30日

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	木	フルーツミックスジュース	御飯 チンジャオロース、ほうれん草の鯉節和え ねぎと昆布のすまし汁 みかん	せんべい 牛乳
02	金	飲むヨーグルト	御飯 鶏肉、里芋と大根の田舎煮 もやしと胡瓜 のナムル かぼちゃとしめじの味噌汁 オレンジ	バターラスク 牛乳
03	土	りんごジュース	スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ オレンジ	せんべい 飲むヨーグルト
05	月	りんごジュース	御飯 若鶏の南蛮漬け ひじきとブロッコリーの中華和 え きゃべつ、人参、油揚げの味噌汁 みかん缶	ビスコ 牛乳
06	火	いちご牛乳	御飯 さんまのおかか煮 さつまいもと昆布の煮物 胡瓜とワカメの酢の物 小松菜としめじの味噌汁 パイン缶	バナナ&りんご 牛乳
07	水	ぶどうジュース	お弁当日	かぼちゃプリン
08	木	フルーツミックスジュース	御飯 チキンカレー(じゃが芋、玉葱、人参、バター) 厚焼き卵 春雨サラダ オレンジ	蒸しさつまいも 牛乳
09	金	パインジュース	御飯 鮭の風味焼き(ステーキ) ささ身とさつまいも のサラダ 豆腐、えのき、わかめの味噌汁 み かん	白桃 ヨーグルト
10	土	りんごジュース	みそ野菜ラーメン ブロッコリーサラダ オレンジ	せんべい 飲むヨーグルト
12	月	りんごジュース	御飯 ひれかつ 野菜の中華和え カレー スープ みかん缶	バームクーヘン 牛乳
13	火	オレンジジュース	御飯 かじきと玉葱の角煮 温野菜サラダ(きゃべつ、 もやし、にんじん 玉葱と小松菜の味噌汁 パイン缶	りんご、バナナ 牛乳
14	水	グレープジュース	わかめうどん えびのかき揚げ ブロッコリーのツナ和 え 甘夏缶	せんべい 牛乳
15	木	フルーツミックスジュース	御飯 肉じゃが ほうれん草のじゃこ和え たま ねぎとわかめのスープ 甘夏缶	ビスケット 牛乳
16	金	飲むヨーグルト	御飯 ピザハンバーグ サラダ菜 黄金煮 もやしの ごま酢和え 豆腐のすまし汁	豆乳フレンチトースト 牛乳
19	月	りんごジュース	わかめ御飯 ポークシューマイ ひじきとれんこん の煮物 白菜とさつまいもの味噌汁 オレンジ	せんべい 牛乳
20	火	オレンジジュース	御飯 鯖の味噌煮 春雨ともやしの酢の物 すまし汁 パイン缶	リンゴゼリー ウエハース 牛乳
21	水	飲むヨーグルト	御飯 鶏肉のケチャップ煮 小松菜の納豆和え 卵スープ みかん缶	肉まん 牛乳
22	木	フルーツミックスジュース	バターロール もみのきハンバーグ スパゲティサラダ ブロッコリー、わかめ、玉葱のコンソメスープ オレンジ、 いちご	クリスマスケーキ 麦茶
24	土	りんごジュース	五目焼きそば シュウマイ みかん	せんべい 野菜ジュース
26	月	りんごジュース	御飯 豆カレー(じゃが芋、玉葱、人参、バター) 厚焼 き卵 ブロッコリーときのこのサラダ 飲むヨーグルト	オレンジ、バナナ 牛乳
27	火	オレンジジュース	ひじき御飯 焼き魚(鮭) スパゲティソース 豆腐と玉葱の味噌汁 パイン缶	あんぱん 牛乳
28	水	グレープジュース	御飯 松風焼き(豚肉、鶏肉、玉葱、卵) 粉ふき芋 切干大根とれんこんの煮物 豆腐と玉葱の味噌汁 みかん缶	プリン
29	木	フルーツミックスジュース	チャンポン麺 厚焼き卵 みかん	クッキー 牛乳

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	515	18.1	15.6	192	1.8	138	0.25	0.3	25	3.1	1.8
3才未満児	474	15.4	13.2	175	1.6	126	0.21	0.27	27	2.6	1.5