



11月 献立表



29年10月31日

軽野保育園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	水	グレープジュース	御飯 松風焼き 小松菜のおかか和え ひじきの煮物 豆腐ときゃべつの味噌汁	バナナ&りんご 牛乳
02	木	野菜ジュース	御飯 さばの竜揚げ ツナともやしのソテー 肉団子の中華スープ オレンジ	白桃 ヨーグルト
04	土	いちご牛乳	ハヤシライス ブロッコリー、コーンの温野菜サラダ みかん	プリン
06	月	オレンジジュース	御飯 さんまのおかか煮 中華風サラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 りんご	クリームコンフェ 牛乳
07	火	りんごジュース	御飯 炒り豆腐 マカロニサラダ じゃが芋ときゃべつのスープ パイン缶	バームクーヘン 牛乳
08	水	グレープジュース	御飯 ポークシューマイ 根菜のごま炒め ねぎ、さつまいもの味噌汁 みかん	せんべい 牛乳
09	木	野菜ジュース	御飯 肉じゃが 青梗菜のごま和え もやしとわかめのすまし汁 甘夏缶	野菜カップケーキ 牛乳
10	金	フルーツक्सジュース	お弁当の日	大学芋 牛乳
11	土	パインジュース	スパゲティナポリタン きこのツナ和え オレンジ	五穀ビスケット 牛乳
13	月	オレンジジュース	御飯 焼き魚(鮭) 里芋と大根のそぼろ煮 油揚げとたまねぎの味噌汁 かき	さつまぼうろ 牛乳
14	火	りんごジュース	御飯 コロッケ コーンサラダ 南瓜と長ネギの味噌汁 バナナ	牛乳 せんべい
15	水	グレープジュース	ちゃんぽんめん 厚焼き卵 オレンジ ぶどう	ケーキ 麦茶
16	木	野菜ジュース	御飯 煮込みハンバーグ 胡瓜とワカメの酢の物 豆腐とこまつなの味噌汁 みかん缶	蒸しさつま芋 牛乳
17	金	フルーツक्सジュース	御飯 生揚げと野菜の中華風煮物 ほうれん草のナムル わかめときゃべつの味噌汁 黄桃缶	フルーツゼリー(パイン入り)
18	土	いちご牛乳	カレーライス ウインナー ヨーグルト	国産伊予柑タルト 牛乳
20	月	オレンジジュース	御飯 かじきと大根の角煮 ブロッコリーとツナの中華和え にらと卵の中華スープ	野菜カステラ 牛乳
21	火	りんごジュース	御飯 マーボー豆腐 野菜炒め 大根、油揚げ、しいたけの味噌汁 りんご	牛乳 せんべい
22	水	グレープジュース	御飯 ポークカレーライス 和風サラダ(ひじき、ブロッコリー、枝豆) リンゴゼリー	さつまいものオレンジ煮 牛乳
24	金	フルーツक्सジュース	御飯 春雨と豚肉、ピーマンの炒め物 納豆和え(にら・しらす) ポテトサラダ 人参と白菜の味噌汁	フルーツヨーグルト
25	土	パインジュース	五目焼きそば チキンナゲット かき	クッキー 牛乳
27	月	オレンジジュース	御飯 さばの味噌煮 ほうれん草の鰹節和え たまねぎとわかめのスープ オレンジ	ビスケット 牛乳
28	火	りんごジュース	バターロール オムレツのミートソースがけ ツナと茹でキャベツのマヨネーズ和え チキンクリームシチュー	さつま芋のかりんとう 牛乳
29	水	グレープジュース	御飯 カレーロール 白滝と豆の炒り煮 白菜、さつまいもの味噌汁 りんご	千葉県産豚肉使用肉まん 牛乳
30	木	野菜ジュース	御飯 生揚げと白菜の味噌炒め 豆腐、ねぎのすまし汁 さつま芋のサラダ りんご缶	はっさくフレッシュゼリー 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	560	18.3	19.6	209	1.9	143	0.24	0.31	27	3	1.9
3才未満児	496	15.4	16.2	188	1.6	123	0.2	0.26	28	2.6	1.6