

11月献立表 軽野保育園



H30年10月31日

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
1	木	グレープジュース	ごはん 野菜ぎょうざ マカロニサラダ もやしとわかめの味噌汁 みかん缶	ヨーグルト
2	金	飲むヨーグルト	ごはん チキンカレーライス ブロッコリー、コーンのマヨネーズ和え りんご	せんべい 牛乳
5	月	オレンジジュース	わかめごはん さんまのおかか煮 ビーフンと野菜のソテー 小松菜、豆腐の味噌汁	ビスケット 牛乳
6	火	りんごジュース	ごはん 松風焼き ジャがいもとツナの煮物 麩とブロッコリーのすまし汁	蒸しさつま芋 牛乳
7	水	野菜ジュース	ごはん 親子煮 もやしの中華和え さつまいも、油揚げとわかめの味噌汁	ふがし 牛乳
8	木	グレープジュース	ごはん 春雨と豚肉、ピーマンの炒め物 さつま芋の昆布煮 コンソメスープ オレンジ	きな粉ラスク 牛乳
9	金	飲むヨーグルト	愛情弁当の日	せんべい 牛乳
10	土	パインジュース	焼きおにぎり スコッチエッグ 茹で野菜のおかか和え	ビスケット 牛乳
12	月	りんごジュース	ごはん かぼちゃのひき肉フライ ひじきの五目炒め煮 里芋、小松菜の味噌汁	ホットケーキ 牛乳
13	火	オレンジジュース	きのこごはん オムレツ 里芋と白滝のみそ煮 たまねぎのすまし汁	フルーツヨーグルト
14	水	野菜ジュース	ごはん 生揚げと野菜のみそ炒め ほうれん草のなめたけ和え もやしの味噌汁	スイートポテト 牛乳
15	木	グレープジュース	ごはん かじきと大根の角煮 もやしと胡瓜のツナ和え ブロッコリーのスープ	カスタードプリン
16	金	飲むヨーグルト	ごはん チキン竜田 5色野菜の納豆和え 春雨のカレースープ	ビスケット 牛乳
17	土	パインジュース	五目焼きそば 厚焼きたまご きゅうりの昆布和え	タルト 牛乳
19	月	オレンジジュース	ごはん ポークビーンズ ツナ、小松菜のソテー ジャがいもスープ りんご缶	パイ 牛乳
20	火	りんごジュース	ごはん さわらのみそ照り焼き 切干大根のごま酢和え さつま芋の味噌汁 洋なし缶	肉まん 牛乳
21	水	野菜ジュース	バターロール 煮込みハンバーグ ほうれん草のナムル 豆乳コーンスープ	ケーキ 麦茶
22	木	グレープジュース	ひじきの五目御飯 生揚げの五目煮 ジャがベーコン 小松菜、麩の味噌汁	オレンジ パナナ 牛乳
24	土	パインジュース	サンドイッチ(ツナ、ジャム) 鶏肉のから揚げ コーンサラダ	ビスケット 牛乳
26	月	オレンジジュース	ごはん かじきのカレー風味 大根サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 パイン缶	ドーナツ 牛乳
27	火	りんごジュース	ごはん 里芋と大根、鶏肉の田舎煮 胡瓜の中華サラダ 青菜のすまし汁 りんご	クリームコンフェ 牛乳
28	水	野菜ジュース	ごはん 春雨とピーマンのソテー かぼちゃのサラダ きゃべつとわかめの味噌汁	マカロニきな粉 牛乳
29	木	グレープジュース	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのごま酢和え 里芋とわかめの味噌汁	オレンジ パナナ 牛乳
30	金	飲むヨーグルト	ごはん 焼き魚(鮭) ジャーマンポテト けんちん汁	せんべい 牛乳

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食塩
3才以上児	540	19.1	18.6	258	2.4	146	0.26	0.31	22	1.9
3才未満児	498	17.8	15.3	240	2.3	130	0.21	0.27	21	1.5

