



11月の献立



H28. 11. 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	乳児 添加食	おやつ	延長補食	栄養成分		備考
						乳児	幼児	
1,15 29	火	ごはん、人参と玉ねぎの味噌汁 ぶりの照り焼き、切干大根の炒め煮、果物	茹で ブロッコリー	牛乳 大学芋	おかゆにぎり	543, 187 17, 19	605, 206 191, 19	
2,16 30	水	ぶどうハン、野菜スープ シーフードグラタン、果物	りんごの コンポート	麦茶 和風ソナにおにぎり	豚そぼろにぎり	547, 188 154, 19	558, 212 160, 21	
17	木	ごはん、かぼちゃの味噌汁 煮魚(おひょう)、酢の物、果物	ウインナー ソテー	牛乳 マカロニのきなこ和え	塩こんぶにぎり	545, 218 133, 16	547, 228 104, 16	
4	金	チキンピラフ、フレンチサラダ 玉ねぎとベーコンのスープ、果物	マッシュ ポテト	牛乳 のり巻き	カレーハン	557, 169 158, 22	604, 186 176, 26	
5 19	土	三色ビビンバ、わかめスープ ブロッコリーとベーコンのソテー、果物	大根の 甘煮	牛乳 クリームハン	——	527, 183 182, 21	581, 201 199, 23	
7 21	月	ごはん、いりどり 豆腐の味噌汁、果物	煮魚 (おひょう)	牛乳 甘辛団子	ふりかけにぎり	564, 232 131, 17	563, 190 141, 19	
8 22	火	カレーうどん 小松菜の中華風和え物、果物	煮豆	牛乳 切干大根におにぎり	鯉こぎり	540, 184 175, 23	590, 201 193, 25	
9	水	ごはん、魚のオランダ揚げ ベジタブルソテー、白菜の味噌汁、果物	じゃが芋の 甘煮	牛乳 ピザトースト	ごま塩にぎり	578, 223 187, 20	632, 245 206, 23	
10 24	木	ごはん、さばの焼きおろし煮 かぼちゃの甘煮、かぶの味噌汁、果物	はすの いそべ揚げ	牛乳 和風スパゲティ	茶めしにぎり	574, 219 177, 20	648, 234 190, 22	
11	金	ごま塩ごはん、肉じゃが きやべつの味噌汁、果物	煮魚 (かじき)	牛乳 もちもちチーズハン	ぶどうハン	534, 222 149, 20	608, 229 159, 24	
12 26	土	焼きうどん、玉ねぎの味噌汁 さつま芋とりんごのバター煮、果物	スティック チーズ	牛乳 塩こんぶにおにぎり	——	558, 184 158, 22	574, 174 143, 24	
14 28	月	雑穀ごはん、麩のすまし汁 鮭の味噌焼き、ひじきの白和え、果物	さつま芋の 甘煮	牛乳 ウインナー入り蒸しハン	ふりかけにぎり	522, 213 134, 18	546, 237 142, 19	
18	金	備蓄ごはん、缶詰、麦茶	——	牛乳 のり巻き	カレーハン	507, 179 115, 13	541, 184 116, 13	防災 炊き出し訓練
25	金	豚肉とさつま芋の炊き込みごはん えび入り春雨サラダ、豆乳味噌汁、果物	煮魚 (かじき)	牛乳 無添加菓子	ぶどうハン	570, 213 191, 16	630, 217 203, 19	4, 5歳児 お食事会

- ・延長補食には、上記のほか麦茶が付きます。
- ・今月の果物は柿、みかん、りんごのローテーションとなります。
- ・ひよこ組毎週金曜日のおやつは、雑炊、果物となります。
- ・11日(金)遠足の日
うさぎ組、りす組、ぞう組は家からのお弁当、ひよこ組、ばんび組は給食が出来ます。ひつじ組はクッキングをします。
- ・18日(金)防災炊き出し訓練を行います。

震災を想定し、給食は火を使わずに食べられる備蓄ごはん、缶詰、麦茶となります。

離乳食も同様に火を使わない、備蓄かゆ、瓶詰めとさせていただきます。