



# 11月の献立

H29. 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	栄養量エネルギー 蛋白質脂肪		
						乳児	幼児	
1・15 29	水	ごはん・豚肉アップルソース焼き 茹で野菜・大根の味噌汁・果物	マカロニ ケチャップ煮	牛乳 いちご蒸パン	塩こんぶにぎり	557 206 134 18	546 192 149 17	
2・30	木	雑穀ごはん・かじきまぐろのねぎ味噌焼 ほうれん草の胡麻和え・ちくわのすまし汁・果物	さつま芋と りんごのバター煮	牛乳 黒糖ラスク	豚そぼろにぎり	499 231 135 22	400 203 134 18	
4・18	土	セサミパン・鮭のバター焼き・果物 キャベツとコーンのソテー・ポテトスープ	人参の甘煮	牛乳 塩こんぶおにぎり	——	438 203 137 22	475 186 123 20	
6・20	月	ごはん・回鍋肉 野菜入りわかめスープ・果物	煮魚 (おひょう)	牛乳 マカロニきなこ和え	鮭こぎり	494 170 116 16	459 191 110 14	20日勤労 感謝期間
7・21	火	スパゲッティミートソース・玉ねぎとベーコンのスープ ブロッコリーとコーンのソテー・果物	かき揚げ	牛乳 おかめおにぎり	ごま塩こぎり	647 232 198 23	557 197 193 18	
8	水	ごはん・たらの香り揚げ・おかか和え 玉ねぎの味噌汁・果物	りんごの コンポート	牛乳 白玉子のゴマ味噌かけ	茶めしにぎり	546 179 132 20	509 158 130 17	
9	木	ごはん・照り焼きチキン・果物 大根とホタテのサラダ・人参と玉ねぎの味噌汁	マッシュポテト	牛乳 肉まん	ふりかけにぎり	623 275 176 24	540 234 152 19	2.3.5遠足 4枚キング
10・24	金	ごはん・生揚げのそぼろあんかけ さつま芋と人参の味噌汁・果物	大根の甘煮	牛乳 のり巻き	りんごパン	683 233 182 22	608 215 158 19	
11・25	土	キャベツとツナのスパゲティ・果物 さつま芋のバター煮・もやしのスープ	スティックチーズ	牛乳 ごま塩こぎり	——	548 165 144 12	529 174 160 14	
13・27	月	ごはん・八宝菜 中華風コーンスープ・果物	煮魚 (かじき)	牛乳 焼きいも	ふりかけにぎり	580 213 147 11	533 211 140 09	
14・28	火	ソフトフランスパン・鶏肉のトマト煮 えのきともやしの野菜スープ・果物	ウインナー ソテー	牛乳 ごまおにぎり	おかめおにぎり	606 219 180 25	550 199 194 22	
16	木	ごはん・魚の照り焼(ぶり)・果物 ほうれん草の磯和え・麩とねぎの味噌汁	かぼちゃの 天ぷら	牛乳 ジャムロールパン	豚そぼろにぎり	586 238 175 19	549 215 192 16	魚の解体 見学
17	金	豚肉とさつま芋の炊き込みごはん・鮭のみそ焼 白菜と油揚げのおかか和え・えのきと人参のすまし汁・果物	煮豆	牛乳 無添加菓子	カレーパン	617 281 196 26	555 244 172 21	幼児 お食事会
22	水	備蓄ごはん・缶詰・麦茶	——	牛乳 ケチャップライス	茶めしにぎり	539 182 140 08	481 162 129 06	防災 炊き出し

\*延長補食には上記のほか麦茶が付きます

\*今月のフルーツは、柿、みかん、りんごのローテーションとなります

\*9日(木)は遠足です

うさぎ組、りす組、ぞう組は家からのお弁当、ばんび組は給食が出ます ひつじ組はクッキングです

\*黒糖ラスクは新メニューになります

\*ひよこ組 毎週金曜日のおやつは雑炊となります

