



11月の献立

H30. 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 29	木	ごはん 小松菜の中華風和え物 生鮭の味噌焼き ちくわのすまし汁 果物	かき揚げ	牛乳 焼き芋	鶏そぼろ にぎり	547192 15916	59212 14420	
2 30	金	ごはん 豚肉のアップルソース焼き ゆで野菜 かぶとなめこの味噌汁 果物	じゃがいもの バター煮	牛乳 のり巻き	ぶどうパン	551199 11921	591224 12325	30日3歳児 クッキング
17	土	野菜とウインナーのピラフ かぼちゃの甘煮 たまねぎとベーコンのスープ 果物	スティック チーズ	牛乳 あんぱん	—————	612195 21822	639189 21722	
5 19	月	ごはん 回鍋肉 えのきともやしの野菜スープ 果物	さつまいもの 天ぷら	牛乳 マカニギなご和え	ふりかけ にぎり	551179 19013	561198 18316	
6 20	火	カレーうどん キャベツとコーンのソテー 果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 おかめにごぎり	鮭ごぎり	550182 13632	563184 13333	
7	水	ごはん かぶときゅうりのサラダ たらの香り揚げ玉ねぎの味噌汁 果物	さつまいもと りんごのバター煮	牛乳 コーントースト	茶めしにごぎり	550185 15524	594214 16830	
8 22	木	ごはん 煮魚 大根と油揚げの味噌汁 ほうれんそうと人参のお浸し 果物	はすの いそべ揚げ	牛乳 おさつスティック	ごま塩ごぎり	552187 17513	560211 15215	22日勤務 感齋訪問
9	金	ごはん マーボー豆腐 春雨スープ 果物	煮魚 (かじき)	牛乳 無添加菓子	メープルパン	561217 22416	613222 23519	
10 24	土	キャベツとツナのスパゲティ さつまいもの甘煮 もやしのスープ 果物	煮魚 (おひよ)	牛乳 塩こんぶにごぎり	—————	536192 12112	571170 13214	
12 26	月	雑穀ごはん かじきの照り焼き すじょうゆ和え きこの味噌汁 果物	かぼちゃの 天ぷら	牛乳 白胡麻のゴマ味噌汁	ふりかけ にぎり	553181 18919	592201 16723	
13 27	火	あんかけ焼きそば もやしのナムル 中華風コーンスープ 果物	大根の 甘煮	牛乳 ごまおにごぎり	塩こんぶ にぎり	575178 17816	674211 21722	
14 28	水	ごはん えび入り春雨サラダ 鯖の味噌煮 豆腐のすまし汁 果物	煮豆	牛乳 ヨーグルトケーキ	おかめにごぎり	563210 19115	609235 21118	
15	木	ごはん ぶりの照り焼き おかめ和え 豆乳味噌汁 果物	ウインナー ソテー	牛乳 スイートポテパン	鶏そぼろ にぎり	569203 20715	627222 19415	魚の 解体見学
21	水	備蓄ごはん 缶詰 麦茶	—————	牛乳 ナポリタン	茶めしにごぎり	521182 16910	582201 18712	防災 炊き出し
16	金	豚肉とさつまいもの炊き込みごはん 酢の物 生鮭の照り焼き かぶの味噌汁 果物	りんごの 甘煮	牛乳 のり巻き	ぶどうパン	572227 12323	628262 13827	4, 5歳児 食事会

＊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でだします。

＊8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

＊今月の新メニューは、かぶときゅうりのサラダ、ヨーグルトケーキになります

＊ひよこ組 毎週金曜日のおやつは雑炊となります

