



11月の献立

2019. 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 蛋白質脂質塩分		
						乳児	幼児	
1 29	金	ごはん マーボー豆腐 春雨スープ 果物	煮豆	牛乳 無添加菓子	茶めしにぎり	873 449 4:1 41	8; 558 4:4 58	
2 30	土	焼うどん じゃが芋の煮付け 大根と人参の味噌汁 果物	スティック チーズ	麦茶 塩こんぶにぎり	—————	746 457 ;1 51	754 457 9: 51	
18	月	ごはん 八宝菜 中華風コーンスープ 果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 白玉きなこ	ごま塩にぎり	878 534 484 47	8; 559 486 44	
5 19	火	味噌煮込みうどん さつま芋とりんごの甘煮 果物	ブロッコリー ソテー	牛乳 ごまおにぎり	豚そぼろ にぎり	83< 4:9 466 41	8; 4<7 461 54	
6 20	水	ごはん ぶりの照り焼 酢の物 具だくさん味噌汁 果物	かき揚げ	牛乳 お好み焼き	おかかにぎり	87: 546 4;7 49	888 561 4:3 44	
7	木	ごま塩ごはん 肉じゃが キャベツと人参の味噌汁 果物	りんごの甘煮	牛乳 和風スパゲティ ー	鮭にぎり	86< 4<7 45< 41	8;7 548 46< 55	235歳遠 足 4歳カギ グ
21	木	ごはん かじきのフライチーズ風味 果物 茹でブロッコリー えのきともやしの野菜スープ	さつま芋の バター煮	牛乳 味噌おでん	鮭にぎり	834 541 478 49	865 579 487 41	
8 22	金	雑穀ごはん 煮魚 豆腐となめこの味噌汁 ほうれん草とえのきのお浸し 果物	はすの 天ぷら	牛乳 いなりずし	ふりかけ にぎり	88< 577 479 41	888 5:6 458 58	2日 勤労感謝 訪問
9	土	チキンピラフ きゃべつとコーンのソテー ポテトスープ 果物	煮魚 (おひょう)	りんごジュース ジャムサンド	—————	749 475 ;6 41	846 465 436 58	
11 25	月	ごはん いりどり 大根の味噌汁 果物	ジャーマン ポテト	牛乳 ピザトースト	ごまにぎり	897 4<8 4<1 58	8<6 544 4<6 55	
12 26	火	きのこのトマトソーススパゲティ かぼちゃの甘煮 野菜スープ 果物	魚の 磯辺揚げ	牛乳 鶏そぼろにぎり	おかかにぎり	886 4;5 4<4 41	8;5 4:9 4:1 55	
13 27	水	カレーライス もやしの胡麻酢和え わかめスープ 果物	ブロッコリー マヨネーズ	牛乳 揚げパン	ふりかけ にぎり	85; 4;4 4:1 41	8<6 535 4:8 54	
14 28	木	ごはん サバの味噌煮 果物 エビ入り春雨サラダ 豆腐とえのきのすまし汁	大根の甘煮	牛乳 ホットケーキ	塩こんぶ にぎり	883 4<4 4:3 47	954 568 4<1 41	
15	金	鶏とめじの炊き込みごはん 鮭の照焼 果物 かぶの味噌汁 白菜と油揚げの煮ひたし	ウインナー ソテー	牛乳 無添加菓子	茶めし にぎり	845 548 4:6 58	868 568 471 55	4.5歳児 お食事会
16	土	焼きそば じゃが芋の煮付け 大根と人参の味噌汁 果物	スティック チーズ	麦茶 塩こんぶにぎり	—————	766 45<4 437 41	798 457 <4 41	風の子 祭り

※都合によりメニュー、材料が変更になる場合があります

※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、みかん、柿、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となります



✳7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、ばんび組は給食がでます ひつじ組はクッキングです