



# 11月の献立

2022. 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	火	味噌煮込みうどん かぼちやの甘煮 果物	ウインナー ソテー	牛乳 切干大根にぎり	塩こんぶ にぎり	533 207 173 34	546 220 145 39
2,16 30	水	ごはん 豚肉のしょうが焼 ゆで野菜 かぶの味噌汁 果物	煮豆	牛乳 メープルパン	ごま おにぎり	542 216 170 18	580 241 188 21
17	木	カレーライス 大根とツナのサラダ わかめスープ 果物	りんごの 甘煮	牛乳 豆乳入り チーズ蒸しパン	豚そぼろ にぎり	546 181 189 17	633 211 220 21
4 18	金	ごはん すき焼き風煮 果物 さつまいもと人参の味噌汁	ゆで ブロッコリー	牛乳 いなりずし	さつまいも にぎり	552 207 148 21	625 224 168 22
5 19	土	チキンピラフ 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	じゃがいもの 甘煮	牛乳 ジャムサンド	—	383 126 111 19	465 153 138 27
7 21	月	ごはん かじきの味噌漬け焼 果物 麩のすまし汁 春雨サラダ	マッシュ ポテト	牛乳 ナポリタン	鮭にぎり	539 221 175 15	536 247 193 19
8 22	火	ごはん 生揚げのそぼろあんかけ キャベツの味噌汁 果物	大根の 甘煮	牛乳 豆乳ケーキ (いちごジャム)	おかか にぎり	533 192 194 14	629 226 227 17
9	水	ごはん たらの香り揚げ おかか和え かぶの味噌汁 果物	マカロニ ケチャップ煮	牛乳 スイートポテト	ごま塩 にぎり	527 176 161 17	542 189 148 20
10 24	木	豚肉と野菜のあんかけ丼 具だくさん味噌汁 果物	煮魚 (おひょう)	牛乳 あんぱん	ふりかけ にぎり	546 233 147 19	588 207 159 23
11 25	金	焼きそば 大根と油揚げの味噌汁 煮豆 果物	魚の 磯辺揚げ	牛乳 無添加菓子	茶めし にぎり	551 192 249 14	538 181 248 16
12 26	土	キャベツとツナのスパゲティー 果物 野菜スープ ほうれん草とベーコンのソテー	人参の 甘煮	牛乳 おかかにぎり	—	355 113 85 09	446 154 120 13
14 28	月	豚肉とさつまいもの炊き込みご飯 鮭の照り焼 具だくさん味噌汁 果物	かぼちやの 天ぷら	牛乳 黒糖ラスク	ふりかけ にぎり	531 228 198 19	548 260 175 23

\*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となります

