

11月の献立

2023. 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	
						乳児	幼児
1,15 29	水	ごはん ぶりの照り焼 白菜の味噌汁 えび入り春雨サラダ 果物	はすの いそべ揚げ	牛乳 焼き芋	塩こんぶ にぎり	551 201 184 18	574 228 176 20
2,16 30	木	ロールパン 鶏肉のトマト煮 野菜スープ 果物	ゆで ブロッコリー	牛乳 じゃこおかかにぎり	茶めし にぎり	545 215 201 18	601 228 233 20
17	金	ごはん 煮魚 大根と厚揚げの味噌汁 白菜とツナのごまマヨ和え 果物	人参の 甘煮	牛乳 いなりずし	塩むすび	536 229 161 19	592 259 177 22
4 18	土	焼きうどん かぼちゃの甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ 果物	スティック チーズ	牛乳 おかかにぎり	無添加菓子	492 184 174 29	521 181 163 31
6 20	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 果物 ゆで野菜 豆腐となめこの味噌汁	さつまいもと りんごのバター煮	りんごジュース 生クリームサンド	ふりかけ にぎり	532 184 153 16	541 197 144 18
7 21	火	雑穀ごはん かじきのねぎ味噌焼 柿のサラダ 白菜スープ 果物	マカロニ ケチャップ煮	牛乳 スイートポテト	鶏そぼろ にぎり	524 196 183 15	537 212 174 17
8 22	水	ごはん マーボー豆腐 中華風コーンスープ 果物	大根の甘煮	牛乳 マカロニカレー煮	おかか にぎり	526 215 206 18	566 244 235 20
9	木	きのこのトマトソーススパゲティ 果物 さつま芋とりんごのバター煮 野菜スープ	魚の いそべ揚げ	牛乳 ツナチャーハン	ごま塩 にぎり	520 176 214 18	559 169 208 22
10 24	金	ごはん たらの香り揚げ 酢の物 キャベツと油揚げの味噌汁 果物	ジャーマンポテト	牛乳 無添加菓子	鮭こざり	525 177 213 19	551 193 203 22
11 25	土	チキンピラフ キャベツとコーンのソテー 玉ねぎとベーコンのスープ 果物	スティック チーズ	牛乳 ジャムロールパン	無添加菓子	501 191 193 24	551 193 194 28
13 27	月	ごはん 厚揚げの炒め物 かぼちゃの味噌汁 果物	生鮭の バター焼き	牛乳 ぶどうパン	ふりかけ にぎり	536 247 179 15	588 225 178 18
14 28	火	まぐろのそぼろ丼 煮豆 大根と人参の味噌汁 果物	かきあげ	牛乳 豆乳ホットケーキ はちみつかけ	豚そぼろ にぎり	525 202 139 15	562 232 120 19

*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