

# 11月献立表

平成30年 栗石保育園

日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g		日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g		
				以上児	未満児					以上児	未満児	
1	木	秋野菜カレー 大根と水菜のサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	433 3.03	550 2.64	16	金	★バイキング★ 当日のお楽しみ♪ 完全給食です。 お弁当はいりません。	フルーツボンチ			
2	金	マーボー豆腐 もやしと油揚げの和え物 わかめとしめじのすまし汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	297 1.57	438 1.45	17	土	親子煮 なめだけ和え 豆腐と人参のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	436 2.84	558 2.47	
5	月	豚肉のピザ焼き 付け合わせ 千ゲン菜と卵のスーフ 果物 麦茶	シリアル 牛乳	362 2.25	490 1.99	19	月	鮭ときのこのチャウダー 千切りキャベツのサラダ 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	406 2.12	534 1.84	
6	火	しゅうまい ほうれん草のおひたし けんちん汁 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	340 2.20	440 1.77	20	火	おでん きゅうりとツナの和え物 果物 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	467 2.45	574 2.15	
7	水	ししゃもの磯部揚げ ★ 切干大根の煮付け キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	427 2.29	541 1.95	21	水	さんまの蒲焼き ほうれん草の納豆和え いものこ汁 果物 麦茶	ビスケット 牛乳	360 2.16	491 1.91	
8	木	豆腐ハンバーグ れんこんサラダ ワンタンスーフ 果物 麦茶	クラッカー ヨーグルト	364 2.89	483 2.46	22	木	きのご煮込みハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスの中華風スーフ 果物 麦茶	かまもち 牛乳	442 1.95	554 1.74	
9	金	かじきの照り焼き 根菜さんぴら 大根と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	うどんかいんどろ 牛乳	402 1.79	516 1.62	24	土	焼きそば 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶	パウムクーヘン 牛乳	425 2.44	536 2.13	
10	土	ウインナーと野菜のケチャップ炒め レタスの和風サラダ 豆腐となめこのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	366 2.64	503 2.31	26	月	鶏肉のみそマヨ焼き 野菜炒め もやしのみそスーフ 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	440 2.07	520 1.79	
12	月	味噌ラーメン 果物 麦茶	さつま芋きな粉団子 牛乳	452 1.87	562 1.69	27	火	さつま芋グラタン 海藻サラダ コンソメスーフ 果物 麦茶	しっとりロールパン 牛乳	451 2.57	528 2.00	
13	火	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え 春雨スーフ 果物 麦茶	豆パン 牛乳	337 1.54	471 1.42	28	水	さばのみぞ煮 ひじきの炒り煮 ほうれん草とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	446 2.18	557 1.93	
14	水	ほっけの塩焼き しくれ煮 じゃが芋と人参のみそ汁 果物 麦茶	せんべい 牛乳	321 1.86	456 1.65	29	木	白菜の酢豚風 ごぼうの唐揚げ 桜エビの中華風スーフ 果物 麦茶	クラッカー ヨーグルト	407 2.89	528 2.49	
15	木	きぬ丸豆腐きのこあんかけ かぼちゃの甘煮 五目みそ汁 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	448 2.64	537 2.30	30	金	厚揚げのねぎ焼き 卵と野菜のふわふわ炒め わかめスーフ 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	420 2.37	522 2.07	
										平均	402 2.28	517 1.98



- ※ 白組(3歳未満児)には、午前中にもおやつがあります。
- ※ 仕入れの都合上、メニューが変わることがあります。
- ★ 11/7(水)未満児の主菜は「たらの磯部揚げ」です。

