11月　献立表

平成31年　雫石保育園

日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g 以上児	エネルギーKcal 食塩相当量g 未満児	日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g 以上児	エネルギーKcal 食塩相当量g 未満児
1	金	キーマカレー 大根と水菜のサラダ 桜エビの中華風スープ 果物　麦茶	ぽっぽ焼き 牛乳	383 2.64	512 2.30	16	土	豚肉のもつ煮込み風 大根とじゃこのサラダ 果物　麦茶	パン 牛乳	399 1.54	520 1.42
2	土	鶏肉と野菜のケチャップ炒め きゅうりとわかめの酢の物 キャベツと人参のみそ汁 果物　麦茶	パン 牛乳	378 2.51	503 2.20	18	月	ほっけの塩焼き ひじきの炒り煮 玉ねぎと人参のみそ汁 果物　麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	381 1.67	504 1.53
5	火	きのこ煮込みハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスの中華風スープ 果物　麦茶	チーズパン 牛乳	424 2.08	539 2.11	19	火	豆腐ハンバーグ 卵と野菜のふわふわ炒め ワンタンスープ 果物　麦茶	クリームパン 牛乳	448 3.35	558 2.87
6	水	はんぺんフライ 付け合わせ いものこ汁 果物　麦茶	わかめご飯 牛乳	397 2.88	517 2.49	20	水	牛乳スパゲッティ ブロッコリーのごま和え 果物　麦茶	チャーハン 牛乳	463 2.21	571 1.95
7	木	鮭のねぎみそ焼き 炒り豆腐 春雨スープ 果物　麦茶	スイスロール 牛乳	433 1.89	532 1.69	21	木	鶏肉のフレーク焼き もやしと油揚げの和え物 白菜とエノキのみそ汁 果物　果物	ビスケット ヨーグルト	343 1.65	444 1.45
8	金	八宝菜 ごぼうの唐揚げ ほうれん草と卵のみそ汁 果物　麦茶	クラッカー プリン	425 2.60	540 2.27	22	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。	フルーチェ		
9	土	ポトフ マカロニサラダ 果物　麦茶	パン 牛乳	429 1.93	524 1.62	25	月	ほうれん草グラタン 海藻サラダ コンソメスープ 果物　麦茶	バナナ 牛乳	407 2.68	525 2.33
11	月	味噌ラーメン 果物　麦茶	ふかし芋 牛乳	446 2.18	557 1.93	26	火	さばのみそ煮 カラフルきんぴら 花ふのすまし汁 果物　麦茶	ピザパン 牛乳	431 2.97	545 2.57
12	火	きぬ丸豆腐あんかけ 切干大根の煮付け 鶏肉とじゃが芋のスープ 果物　麦茶	ジャムサンド 牛乳	423 2.32	535 2.05	27	水	筑前煮 かぼちゃの甘煮 油揚げと玉ねぎのみそ汁 果物　麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	400 2.51	520 2.19
13	水	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え わかめとはんぺんのすまし汁 果物　麦茶	チキンライス 牛乳	402 2.51	521 2.15	28	木	しゅうまい れんこんマヨサラダ もやしのみそスープ 果物　麦茶	かまもち 牛乳	388 1.98	480 1.58
14	木	たらフライのタルタルソース添え レタスの和風サラダ 豆腐と卵のみそ汁 果物　麦茶	シリアル 牛乳	438 2.25	551 1.98	29	金	一口トンカツごま風味 付け合わせ 根菜のみそ汁 果物　麦茶	せんべい りんごゼリー	314 1.92	472 1.74
15	金	おでん きゅうりとツナの和え物 果物　麦茶	ケークサレ 牛乳	418 2.63	515 2.13	30	土	親子煮 なめたけ和え 豆腐とわかめのみそ汁 果物　麦茶	パン 牛乳	405 2.98	524 2.58
										408	522
									平均	2.34	2.03

※　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、メニューがかわることがあります。