

11月の献立

令和2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
2	月	キーマカレー 千切りキャベツのサラダ 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	シリアル 牛乳	354 2.99	460 2.46	17	火	きぬ丸豆腐あなかけ 根菜さんびら 小松菜と玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	476 2.55	559 2.23
4	水	鮭のマヨネーズ焼き ピーマンと糸こんにゃくのひき肉炒め かぶとなめこのみそ汁 果物 麦茶	ラーメン	344 3.82	484 3.25	18	水	きのご煮込みハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスと卵のスープ 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	487 1.93	590 1.73
5	木	八宝菜 かぼちゃの甘煮 わかめスープ 果物 麦茶	いなり寿司 牛乳	482 2.99	584 2.55	19	木	おでん きゅうりとツナの和え物 果物 麦茶	ビスケット ヨーグルト	298 2.24	441 1.97
6	金	大豆の岩石揚げ かみかみサラダ 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	クラッカー プリン	422 1.86	537 1.67	20	金	★お誕生会メニュー★ 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		
7	土	ポトフ マカロニサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	420 2.01	518 1.68	21	土	コーンシチュー グリーンサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	464 2.08	573 1.66
9	月	ほっけの塩焼き すき昆布の煮付け キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	ほっけ焼き 牛乳	336 1.83	475 1.65	24	火	豆腐ハンバーグ きのごとベーコンのケチャップ炒め 春雨スープ 果物 麦茶	スティックパン 牛乳	409 1.41	527 1.85
10	火	マーボー豆腐 もやしとちくわの和え物 ツナときこのスープ 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	414 3.10	529 2.66	25	水	豚肉のフルコギ風炒め ごぼうの唐揚げ 花ふのすまし汁 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	483 2.81	586 2.38
11	水	鶏肉のねぎみそ焼き 切干大根の中華炒め 千ゲン菜と卵のスープ 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	426 2.67	508 2.27	26	木	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	416 2.78	533 2.41
12	木	一口とんかつごき風味 付け合わせ いものこ汁 果物 麦茶	せんべい りんごゼリー	316 2.17	455 1.93	27	金	さばのカレー竜田揚げ かぶの和風サラダ じゃが芋と人参のみそ汁 果物 麦茶	ごき蒸しパン 牛乳	434 2.50	547 2.18
13	金	味噌ラーメン 果物 麦茶	芋いろいろ 牛乳	446 1.83	546 1.64	28	土	焼きそば 豆腐とわかめのすまし汁 果物 麦茶	パウムクーヘン 牛乳	451 2.70	562 2.35
14	土	親子煮 なめたけ和え わかめと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	459 3.50	569 2.98	30	月	しゅうまい ハリハリ漬け もやしのみそスープ 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	305 1.63	414 1.31
16	月	かじきの照焼き 厚揚げと野菜の甘酢炒め 大根とまいたけのみそ汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	401 1.96	521 1.75	平均		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	411 16.6 16.1 2.44	524 18.3 16.3 2.11	



※ 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。

