

11月のこんだて

令和3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	月	千キンカレー 大根と水菜のサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	千キンライス 牛乳	511	614	16	火	きぬ丸豆腐かにかまあんかかけ カラフルきんぴら ワンタンスープ 果物 麦茶	豆パン 牛乳	390	520	
2	火	サバの味噌煮 ネバネバサラダ 豆腐とあさりのみそ汁 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	420	531	17	水	焼肉パスタ たまごスープ 果物 麦茶	豆乳ドーナツ	462	571	
4	木	千ジャオロール 白菜とほうれん草のお浸し 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	リンゴゼリー せんべい	198	356	18	木	ハンバーグ 人参とコーンの付け合わせ 白菜とえのきのみそ汁 果物 麦茶	ヨーグルト ビスケット	372	514	
5	金	筑前煮 わかめとツナの和え物 小松菜のすまし汁 果物 麦茶	みそポテト 牛乳	301	449	19	金	★お誕生会★ 当日のお楽しみに♪ 完全給食です。 お弁当はいません。	フルーツ			
6	土	コーンシチュー グリーンサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	187	366	20	土	焼きそば 豆腐とまいたけのすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	203	379	
8	月	厚揚げのねぎチーズ焼き 大根とじゃこのサラダ 花ふのすまし汁 果物 麦茶	わかめごはん 牛乳	352	490	22	月	マーボー豆腐 春雨サラダ キャベツとえのきのみそ汁 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	384	507	
9	火	チャプチェ風 れんこんサラダ 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	アップルロール 牛乳	414	537	24	水	油淋鶏 キャベツの付け合わせ 大根と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	ひつまじ	252	415	
10	水	なっつく天 かみかみサラダ いものこ汁 果物 麦茶	ソーメン	354	497	25	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	バームクーヘン 牛乳	233	388	
11	木	豚肉の生姜焼き キャベツのサラダ レタスのたまごスープ 果物 麦茶	ぶかし芋 牛乳	237	395	26	金	味噌ラーメン 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	436	556	
12	金	タラフライ レタスサラダ 大根と人参のみそ汁 果物 麦茶	フィン クラッカー	339	478	27	土	豚肉のもつ煮込み風 レタスの和風サラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	154	340	
13	土	けんちんうどん きゅうりとわかめの酢の物 果物 麦茶	パン 牛乳	176	356	29	月	ぶいの照り焼き おくらときゅうりのオカ力和え 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	329	457	
15	月	しゅうまい ハリハリ漬け わかめスープ 果物 麦茶	シリアル 牛乳	267	392	30	火	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え 春雨スープ 果物 麦茶	オレンジパン 牛乳	296	445	
平均										エネルギー(Kcal)	313	448
										たんぱく質(g)	13.5	16.0
										脂質(g)	12.4	13.4
										食塩(g)	2.3	2.0



※ 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。

