

11月 こんだてひょう

		乳 児		幼 児	
日	曜	午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	木	ちゃんぽんうどん,生揚げチーズ焼き,牛乳	昆布おにぎり,牛乳 みそ汁(じゃが芋),くだもの	ちゃんぽんうどん,生揚げチーズ焼き,くだもの	昆布おにぎり,牛乳
2	金	ごはん,鮭のクリームコーン煮 ブロッコリーごま和え,みそ汁(もやし),牛乳	スイートポテト,牛乳 白菜スープ	ごはん,鮭のクリームコーン煮 ブロッコリーごま和え,みそ汁(もやし)	スイートポテト,牛乳
3	土	文 化 の 日			
5	月	ごはん,豚肉の卵焼き なすのオイスター炒め,すまし汁(豆腐),牛乳	メロンパン,牛乳 かぶのスープ	ごはん 豚肉の卵焼き,なすのオイスター炒め,すまし汁(豆腐)	メロンパン,牛乳
6	火	わかめうどん,手作りさつま揚げ,牛乳	焼とりおにぎり,牛乳 みそ汁(大根),くだもの	わかめうどん,手作りさつま揚げ,くだもの	焼とりおにぎり,牛乳
7	水	ごはん,サバごま味噌焼き 小松菜の磯和え,すまし汁(じゃが芋),牛乳	ジャムサンド,トマトスープ フルーツヨーグルト	ごはん,サバごま味噌焼き 小松菜の磯和え,すまし汁(じゃが芋)	トマトクラッカー フルーツヨーグルト
8	木	チキンピラフ,マカロニサラダ,白菜スープ,牛乳	五目にゆうめん 牛乳,くだもの	チキンピラフ,マカロニサラダ,白菜スープ,くだもの	白玉あずき,牛乳
9	金	ごはん,白身魚の野菜オレンジ煮 じゃが芋のチーズ焼き,みそ汁(なす),牛乳	くるくるスコーン,牛乳 もやしスープ,くだもの	ごはん,白身魚の野菜オレンジ煮 じゃが芋のチーズ焼き,みそ汁(なす)	くるくるスコーン 牛乳,くだもの
10	土	きのこうどん,野菜の炒め煮,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	きのこうどん,野菜の炒め煮,くだもの	チーズおにぎり,牛乳
11	日				
12	月	雑穀ごはん マーボー豆腐,もやしサラダ,はるさめスープ,牛乳	チーズ蒸しパン,牛乳 野菜スープ	雑穀ごはん マーボー豆腐,もやしサラダ,はるさめスープ	チーズ蒸しパン,牛乳
13	火	ごはん,さわら旨味焼き きんぴらごぼう,みそ汁(大根),牛乳	ごまトースト,牛乳 コーンのスープ,くだもの	ごはん,さわら旨味焼き きんぴらごぼう,みそ汁(大根)	ごまクッキー,牛乳,くだもの
14	水	みそ煮込みうどん 鶏肉とさつま芋のマーレード煮,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	みそ煮込みうどん 鶏肉とさつま芋のマーレード煮,くだもの	ツナおにぎり,牛乳
15	木	ひよこ豆のカレーライス キャベツとりんごのサラダ,ポパイスープ,牛乳	肉まん,牛乳,みそ汁(かぶ)	ひよこ豆のカレーライス キャベツとりんごのサラダ,ポパイスープ	肉まん,牛乳
16	金	ミルクパン,白身魚のトマト煮 さつま芋ミルク煮,豆乳コーンスープ	赤飯おにぎり,牛乳 すまし汁(大根)	ミルクパン,白身魚のトマト煮 さつま芋ミルク煮,豆乳コーンスープ	赤飯おにぎり,牛乳
17	土	肉うどん,根菜とツナの煮物,牛乳	ジャムサンド,牛乳 野菜スープ,くだもの	肉うどん,根菜とツナの煮物,くだもの	ジャムサンド,牛乳
19	月	ごはん,鶏肉ヨーグルト焼き 切干大根の煮物,みそ汁(キャベツ),牛乳	焼きそば,牛乳 すまし汁(じゃが芋)	ごはん,鶏肉ヨーグルト焼き 切干大根の煮物,みそ汁(キャベツ)	焼きそば,牛乳
20	火	中華丼,かぼちゃオレンジ煮,かき玉汁,牛乳	カルシウムトースト,牛乳 大根スープ	中華丼,かぼちゃオレンジ煮,かき玉汁	カルシウムトースト,牛乳
21	水	ごはん,ぶりの照り焼き 春雨サラダ,すまし汁(はんぺん),牛乳	マカロニきなこ,牛乳 白菜スープ	ごはん ぶりの照り焼き,春雨サラダ,すまし汁(はんぺん)	きなこだんご,牛乳
22	木	塩うどん,鶏のしそバーグ,牛乳	チョコクリームサンド,牛乳 コーンのスープ,オレンジゼリー	誕 生 会 お 楽 し み 給 食	
23	金	勤 労 感 謝 の 日			
24	土	じゃこチャーハン じゃが芋きんぴら,わかめスープ(豆腐),牛乳	チーズトースト,牛乳 トマトスープ,くだもの	じゃこチャーハン じゃが芋きんぴら,わかめスープ(豆腐)	チーズトースト,牛乳,くだもの
26	月	ごはん,チキンバーベキュー ブロッコリーのチーズ和え,みそ汁(白菜),牛乳	黒糖蒸しパン,牛乳 かぶのスープ	ごはん,チキンバーベキュー ブロッコリーのチーズ和え,みそ汁(白菜)	黒糖蒸しパン,牛乳
27	火	チーズトースト,ポークビーンズ,ABCスープ,牛乳	焼きおにぎり,牛乳 みそ汁(もやし)	ツナサンド,ポークビーンズ,ABCスープ	焼きおにぎり,牛乳
28	水	ごはん,白身魚のマヨネーズ焼き なすのみそ炒め,すまし汁(大根),牛乳	さつま芋の天ぷら,牛乳 リゾットスープ,くだもの	ごはん,白身魚のマヨネーズ焼き なすのみそ炒め,すまし汁(大根)	さつま芋の天ぷら 牛乳,くだもの
29	木	五目うどん,生揚げと昆布の煮物,牛乳	五目チャーハン,牛乳 みそ汁(かぼちゃ),くだもの	五目うどん,生揚げと昆布の煮物,くだもの	五目チャーハン,牛乳
30	金	ごはん 豆腐の中華焼き,キャベツ昆布和え,五目汁,牛乳	ココアトースト トマトスープ,ヨーグルト	ごはん,豆腐の中華焼き,キャベツ昆布和え,五目汁	ココアラスク 飲むヨーグルト

		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
乳児	目標量	505	19	15	1.8
	摂取量	505	19.2	15.3	1.8
幼児	目標量	595	22	17.8	2
	摂取量	597	22.1	17.7	2

都合により、献立が変更になる場合がございます

