

《 11月の献立表 》

H30年度 すなはらほいくえん

		かりん・もも		幼児	
		昼食	おやつ	昼食	おやつ
1	木	ごはん ならしゅうマイ チンゲン菜の華風和え 味噌汁(かぶ)	牛乳 スイートポテト★	ごはん ならしゅうマイ チンゲン菜の華風和え 味噌汁(かぶ、かぶの葉)	牛乳 スイートポテト★
2	金	ごはん 鮭の黒酢照り焼き かぼちゃとブロッコリーのマヨ和え 味噌汁(小松菜)	牛乳 塩パン★	ごはん さばの黒酢照り焼き かぼちゃとブロッコリーのマヨ和え 味噌汁(小松菜、油揚げ)	牛乳 塩パン★
5	月	ごはん 鶏胸の味噌唐揚げ(もも:もも肉) ブロッコリーのごま和え 味噌汁(キャベツ)	牛乳 大根とツナのスパゲッティ ★	ごはん 鶏もも肉の味噌唐揚げ ブロッコリーのごま和え 味噌汁(キャベツ、えのき)	牛乳 大根とツナのスパゲッティ ★
6	火	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き きんぴられんこん 味噌汁(小松菜)	牛乳 ジャムサンド★	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き きんぴられんこん 味噌汁(小松菜、麩)	牛乳 ジャムサンド★
7	水	ごはん 炒り鶏豆腐 ポパイサラダ 味噌汁(じゃが芋)	牛乳 洋梨 ビスケット	ごはん 炒り鶏豆腐 ポパイサラダ 味噌汁(じゃが芋、わかめ)	牛乳 洋梨 ビスケット
8	木	ごはん まぐろカツ キャベツマリネ 味噌汁(かぶ)	牛乳 青菜とひき肉の混ぜご飯 ★	ごはん まぐろカツ キャベツマリネ 味噌汁(かぶ、かぶの葉)	牛乳 青菜とひき肉の混ぜご飯 ★
9	金	チキンハヤシライス ブロッコリーとツナのマヨサラダ 味噌汁(白菜)	牛乳 フライドさつまいも★	チキンハヤシライス ブロッコリーとツナのマヨサラダ 味噌汁(白菜、えのき)	牛乳 フライドさつまいも★
10	土	切り昆布ごはん 肉じゃが 味噌汁(大根) バナナ	牛乳 お菓子	切り昆布ごはん 肉じゃが 味噌汁(大根、葉ねぎ) バナナ	牛乳 お菓子
12	月	ごはん ぶりの照り焼き かぼちゃサラダ 味噌汁(かぶ)	牛乳 ゆうやけ御飯★	ごはん ぶりの照り焼き かぼちゃサラダ 味噌汁(かぶ、かぶの葉)	牛乳 ゆうやけ御飯★
13	火	ごはん 胸肉の塩麩焼き(もも:もも肉) ほうれん草のごま和え 味噌汁(じゃが芋)	牛乳 あんぱん	ごはん 塩麩タンドリーチキン(もも肉) ほうれん草のごま和え 味噌汁(じゃが芋、わかめ)	牛乳 あんぱん
14	水	ごはん 麻婆豆腐 青梗菜のナムル 味噌汁(大根)	牛乳 蒸し芋★	ごはん 麻婆豆腐 青梗菜のナムル 味噌汁(大根、油揚げ)	牛乳 蒸し芋★
15	木	ごはん 鮭の西京焼き ポテトサラダ 味噌汁(白菜)	クリームマカロニ★	ごはん 鮭の西京焼き ポテトサラダ 味噌汁(白菜、えのき)	クリームマカロニ★
16	金	ごはん 鶏肉とれんこんの地部煮 ブロッコリーマリネ 味噌汁(かぶ)	牛乳 りんご ビスケット	ごはん 鶏もも肉とれんこんの地部煮 ブロッコリーマリネ 味噌汁(かぶ、かぶの葉)	牛乳 りんご ビスケット
17	土	こぎつねごはん 大根のツナ煮 味噌汁(じゃが芋) バナナ	牛乳 お菓子	こぎつねごはん 大根のツナ煮 味噌汁(じゃが芋、葉ねぎ) バナナ	牛乳 お菓子
19	月	ごはん かじきの味噌煮 ほうれん草のナムル 味噌汁(大根)	牛乳 ならごはん★	ごはん さばの味噌煮 ほうれん草のナムル 味噌汁(大根、わかめ)	牛乳 ならおにぎり★
20	火	ごはん 筑前煮 しらすサラダ 味噌汁(小松菜)	牛乳 りんご おせんべい	ごはん 筑前煮 しらすサラダ 味噌汁(わかめ、ねぎ、麩)	牛乳 りんご おせんべい
21	水	ごはん 鮭の塩麩漬け焼き ひじきの白和え 味噌汁(白菜)	牛乳 ピッツァ★	ごはん 鮭の塩麩漬け焼き ひじきの白和え 味噌汁(白菜、葉ねぎ)	牛乳 ピッツァ★
22	木	五目ごはん 具だくさん豚汁 りんご	牛乳 パンケーキ★	五目いなりずし 具だくさん豚汁 りんご	牛乳 パンケーキ★
24	土	甘辛豚の混ぜご飯 ジャーマンポテト 味噌汁(大根) バナナ	牛乳 お菓子	甘辛豚の混ぜご飯 ジャーマンポテト 味噌汁(大根、葉ねぎ) バナナ	牛乳 お菓子
26	月	ごはん ぶり大根 シルバーサラダ 味噌汁(小松菜)	牛乳 マカロニきなこ★	ごはん ぶり大根 シルバーサラダ 味噌汁(小松菜、なめこ)	牛乳 マカロニきなこ★
27	火	ごはん 胸肉の唐揚げみぞれがけ(もも:もも肉) グリル野菜 味噌汁(大根)	牛乳 いきなり団子★	ごはん 鶏肉の唐揚げみぞれがけ グリル野菜 味噌汁(大根)	牛乳 いきなり団子★
28	水	ごはん 鮭のパン粉焼き キャベツの味噌ドレ和え 味噌汁(じゃが芋)	牛乳 混ぜご飯★	ごはん 鮭のパン粉焼き キャベツの味噌ドレ和え 味噌汁(じゃが芋、わかめ)	牛乳 きのごはん★
29	木	カレーライス 青梗菜の華風和え すまし汁(白菜)	ヨーグルト クラッカー	カレーライス 青梗菜の華風和え すまし汁(白菜、えのき)	ヨーグルト クラッカー
30	金	ごはん 鮭の竜田揚げ ポテトサラダ かぶの甘酢漬 味噌汁(キャベツ)	牛乳 りんごパン★	ごはん さばの竜田揚げ ポテトサラダ かぶの甘酢漬 味噌汁(キャベツ、しいたけ)	牛乳 りんごパン★

エネルギー457kcal 脂質13.6g タンパク質17.4g 塩分1.7g

エネルギー557kcal 脂質17.1g タンパク質21.0g 塩分2.2g

* 仕入れにより献立が変更する場合があります。 ★印は手作りおやつです

記載されている食材を食べて、アレルギー症状がでたことのある場合はお申し出ください。(喉の違和感も含む) 面談の上対応を検討させていただきます。