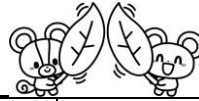




11月の献立



R3年度

新町かぜいろ
こども園

献立名	未満児 10時おやつ	3時おやつ	材料名	エネ	蛋白質	食塩	
				ルギー (kcal)	(g)	(g)	
				上段	・以上児/下段	・未満児	
1 月 ごはん	カレイのパン粉焼き 味噌汁 切干大根の煮つけ キウイフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 ホットケーキ	米/カレイ/切干大根・油揚げ・人参・ 椎茸・玉葱/人参・大根・しめじ・ほう れん草	517 451	18.5 15.6	1.6 1.4
2 火 ごはん	回鍋肉 さつま芋サラダ オレンジ	お茶 小魚	牛乳 ピザトースト	米/豚肉・玉葱・人参・キャベツ・ピー マン・しめじ/チーズ・さつま芋・きゅう り・人参・コーン	534 455	18.8 19.7	2.2 2.3
3 水	お弁当対応となります(園で用意します)						
4 木 うどん	あんかけうどん 千草和え りんご	お茶 昆布	牛乳 星たべよ・ビスコ	うどん・豚肉・なると・白菜・玉葱・椎 茸・人参/鶏卵・小松菜・人参・もやし ・キャベツ	478 409	17.2 14.2	2 1.6
5 金 ごはん	アジフライ もやしのナムル たまごスープ チーズ	お茶 クラッカー	豆乳 ふかし芋	米/鮭・竹輪・もやし・ほうれん草・人 参・きゅうり/鶏卵・白菜・玉葱・人参	440 393	18.4 15.6	1.4 1.2
6 土 ごはん	肉じゃが 味噌汁 ひじきの中華和え バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 カステラ	米/豚肉・じゃが芋・玉葱・人参/ひじ き・キャベツ・小松菜・コーン/大根・ 人参・ねぎ・椎茸・えのき	614 534	20.5 17.2	1.9 1.6
7 日	お弁当対応となります(園で用意します)						
8 月 ごはん	麻婆豆腐丼 焼売 白菜のおかか和え ゼリー	お茶 チーズ	牛乳 フレンチトースト	米・豚肉・大豆・豆腐・椎茸・筍・ねぎ・ にら/焼売/白菜・人参・きゅうり	608 528	26.9 23.9	2 1.9
9 火 ごはん	鮭のもみじ焼き 味噌汁 磯香和え グレープフルーツ	お茶 昆布	牛乳 バナナマフィン	米/鮭・人参/なると・キャベツ・もやし ・きゅうり/わかめ/豆腐・蓮根・大 根・人参・海苔	521 441	23 18.9	2.1 1.7
10 水	コーン 松風焼き トマトと卵のスープ ピラフ フロッキーのゴママヨ和え りんご	お茶 おせんべい	牛乳 ミルクレープ	米・玉葱・人参・ピーマン・コーン/鶏 肉・玉葱/フロッキー・人参・きゅうり /鶏卵・トマト・人参・白菜	569 493	19.7 16.5	2 1.7
11 木 パ스타	トマトクリームパスタ 小松菜の和え物 バナナ	お茶 クラッカー	豆乳 いなり寿司	スパゲティ/ツナ・トマト・玉葱・しめ じ・舞茸/油揚げ・もやし・小松菜・人 参	545 489	17.9 15.4	1.7 1.5
12 金 ごはん	チキンカレー キャベツのナムル オレンジ	お茶 小魚	飲むヨーグルト クリームサンド	米・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・マト /キャベツ・もやし・人参・わかめ	543 460	16.3 17.6	2.4 2.5
13 土 ごはん	照り焼きチキン ほうれん草のゴマ味噌和え お吸い物 キウイフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 ミニクリームパン	米/鶏肉/竹輪・ほうれん草・人参・も やし/キャベツ・人参・えのき・椎茸	492 424	23.1 19.1	1.9 1.6
14 日	お弁当対応となります(園で用意します)						
15 月 ちらし 寿司	鶏肉のマーマレード焼き 味噌汁 ジャーマンポテト グレープフルーツ	お茶 昆布	牛乳 きな粉団子	米・鶏卵・人参・筍・椎茸・蓮根/鶏 肉・マーマレード/じゃが芋・玉葱・ブ ロccoli・コーン/豆腐・小松菜・人 参/豚肉・鶏肉・豆腐・玉葱/ひじき・ 人参・蓮根・油揚げ・いんげん/キャ ベツ・玉葱・人参・しめじ・ピーマン	613 515	24.4 20	2.3 1.8
16 火 ごはん	ミートローフ ひじきの甘煮 コンソメスープ ヨーグルト	お茶 おせんべい	豆乳 クワックムッシュ	米/鶏肉・さつま揚げ・牛蒡・人参・し めじ・蓮根・グリーンピース/豆腐・ほう れん草・人参・しめじ	535 461	25.4 21	2.3 2
17 水 ごはん	炒り鶏 ほうれん草の白和え オレンジ	お茶 チーズ	牛乳 マドレーヌ	米/鶏肉・さつま揚げ・牛蒡・人参・し めじ・蓮根・グリーンピース/豆腐・ほう れん草・人参・しめじ	533 465	19.9 18.2	1.6 1.5
18 木 ごはん	カジキのトマトソース かき玉汁 春雨サラダ チーズ	お茶 バナナチップ	牛乳 アメリカンドッグ	米/カジキ・トマト・玉葱/春雨・きゅう り・人参・もやし/鶏卵・白菜・玉葱・椎 茸・ニラ	515 424	21.4 18.7	1.8 1.5
19 金 うどん	ちゃんぽん風うどん ツナサラダ バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 チョコブラウニー	うどん・豚肉・白菜・玉葱・人参・筍・ 椎茸/ツナ・ひじき・キャベツ・きゅう り・コーン	499 442	17.4 14.8	2 1.7
20 土 ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 野菜スープ 小松菜のお浸し ゼリー	お茶 クラッカー	牛乳 バームクーヘン	米/鮭・キャベツ・人参・しめじ/小松 菜・もやし・きゅうり・人参/大根・玉 葱・南瓜・椎茸	454 419	19 15.7	1.8 1.5
21 日	お弁当対応となります(園で用意します)						
22 月 菜飯	鱈の香味焼き 豚汁 切干大根の甘酢和え オレンジ	お茶 昆布	牛乳 焼きそば	米/鱈・ねぎ/切干大根・人参・きゅう り・もやし/豚肉・大根・人参・牛蒡・椎 茸・蒟蒻・ねぎ	514 440	22.4 19.8	2.1 1.7
23 火	お弁当対応となります(園で用意します)						
24 水 ごはん	鶏肉のミラノ風 マカロニサラダ 野菜スープ ゼリー	お茶 小魚	牛乳 味噌蒸しパン	米/鶏肉・チーズ・トマト・玉葱/マカロ ニ・キャベツ・鶏卵・きゅうり・人参・コー ン/白菜・大根・人参/ほうれん草・えの き	520 443	21.1 21.5	2 2.2
25 木 ごはん	鮭の西京焼き わかめサラダ お吸い物 チーズ	お茶 クラッカー	牛乳 スイートポテト	米/鮭/なると・わかめ・きゅうり・小松 菜/豆腐・人参・玉葱・しめじ・ねぎ	497 450	22.7 20.8	2.2 1.9
26 金 ごはん	ポークカレー コールスロー グレープフルーツ	お茶 おせんべい	ココア牛乳 マシュマロおこし	米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・マト /キャベツ・人参・きゅうり・コーン	586 504	17.7 14.9	2.2 1.9
27 土 うどん	焼きうどん フロッキーのゴママヨ和え コンソメスープ オレンジ	お茶 バナナチップ	牛乳 メロンパン	うどん・豚肉・キャベツ・人参・椎茸/ フロッキー・きゅうり・コーン/カブ・人 参・玉葱・ほうれん草	410 339	18.1 14.7	1.9 1.5
28 日	お弁当対応となります(園で用意します)						
29 月 パン	クリームシチュー 鉄骨サラダ バナナ	牛乳 クラッカー	わかめおにぎり	バターロール・鶏肉・じゃが芋・フロク コリー・玉葱・人参/ひじき・チーズ・小 松菜・きゅうり・コーン	610 597	20.8 20.8	2.9 2.5
30 火 ごはん	カジキのタルタルソース 味噌汁 キウイフルーツ	お茶 昆布	牛乳 抹茶スコーン	米/カジキ・鶏卵/竹輪・蓮根・きゅう り・小松菜/豆腐・大根・人参・しめじ・ いんげん	598 516	24.5 21.6	1.7 1.4
				平均	538	20	1.9
					464	17.4	1.7

* 献立内容は変更する場合があります。あらかじめご了承ください *