



11月の献立



R4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 ルギー (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)
						上段...以上児/下段...未満児		
1	火	ごはん カレイの香味焼き もやしの塩ナムル	お吸い物 チーズ	牛乳 バナナチップ	豆乳 ココアパンケーキ	513 481	22.3 22.7	1.9 1.6
2	水	パスタ トマトクリームパスタ 小松菜の和え物	バナナ	お茶 小魚	牛乳 塩昆布おにぎり	513 446	17.9 19.0	2.7 2.8
3	木	*お弁当対応となります(園で用意します)*			お茶 クラッカー	さやえんどう		
4	金	ごはん タンドライカジキ ほうれん草のおかか和え	野菜スープ ヨーグルト	お茶 かみかみ昆布	牛乳 マドレーヌ	530 448	21.1 17.3	2.1 1.7
5	土	ごはん 肉じゃが キャベツのサラダ	お吸い物 キウイフルーツ	お茶 チーズ	牛乳 えびせん	552 483	20.1 18.4	1.7 1.6
6	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*			お茶 おせんべい	牛乳 いちごクレープ		
7	月	ごはん ポークビーンズ 鉄骨サラダ	りんご	牛乳 クラッカー	豆乳 大学芋	568 561	17.1 18.5	1.6 1.5
8	火	ごはん 鶏肉のBBQソース マカロニサラダ	コンソメスープ オレンジ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 南瓜マフィン	535 450	23.4 17.8	2.0 1.6
9	水	きのこ ハンバーグ もやしの和え物	コンソメスープ グレープフルーツ	お茶 チーズ	牛乳 りんごのシブースト	567 501	20.1 19.1	2.6 2.3
10	木	ごはん 鮭の青のり焼き 南瓜のサラダ	味噌汁 チーズ	お茶 おせんべい	牛乳 星たべよ・ウエハース	531 464	23.4 21.0	1.9 1.6
11	金	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め 切干大根の中華和え	キウイフルーツ	お茶 バナナチップ	牛乳 クリームサンド	537 443	18.5 15.1	1.1 0.8
12	土	ごはん 照り焼きチキン ほうれん草のナムル	コンソメスープ ゼリー	お茶 クラッカー	牛乳 メロンパン	487 434	22.2 18.6	1.8 1.6
13	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*			お茶 小魚	りんごジュース キャラメルコーン		
14	月	ごはん 炒り鶏 ほうれん草の白和え	オレンジ	お茶 おせんべい	牛乳 クロックムッシュ	508 442	25.2 20.9	2.1 1.8
15	火	わかめ 鱈の野菜あんかけ さつま芋のサラダ	わかめスープ ゼリー	牛乳 バナナチップ	豆乳 アメリカンドック	504 466	21.1 21.5	2.4 2.0
16	水	うどん けんちんうどん もやしの和え物	チーズ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 しらすおにぎり	561 468	22.0 17.8	2.3 1.8
17	木	ごはん アジフライ ブロッコリーの中華和え	かき玉汁 バナナ	お茶 チーズ	牛乳 みたらし団子	679 602	23.6 22.8	1.5 1.5
18	金	ごはん 生姜焼き 蓮根サラダ	キウイフルーツ	お茶 小魚	牛乳 雪の宿・源氏パイ	539 461	22.9 23.0	1.8 2.0
19	土	ごはん 鱈の西京焼き 小松菜のナムル	お吸い物 グレープフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 ベジたべる	518 463	19.9 18.3	2.3 1.9
20	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*			お茶 チーズ	ソフトサラダ チョコイス		
21	月	ごはん 麻婆豆腐丼 春雨サラダ	焼売 バナナ	お茶 小魚	豆乳 ふかし芋	634 542	22.8 23.0	2.0 2.1
22	火	ごはん カレイの照り焼き ポテトサラダ	味噌汁 ヨーグルト	お茶 おせんべい	牛乳 ガトーショコラ	583 496	23.6 20.5	2.2 1.9
23	水	*お弁当対応となります(園で用意します)*			お茶 クラッカー	豆乳プリンタルト		
24	木	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き きんぴら	野菜スープ キウイフルーツ	お茶 バナナチップ	牛乳 スイートポテト	530 437	20.8 16.9	2.2 1.7
25	金	ごはん ポークカレー きゅうりの中華和え	ゼリー	お茶 チーズ	牛乳 マシュマロフレーク	533 465	17.9 16.6	2.6 2.4
26	土	ごはん 鱈の味噌煮 小松菜のごま和え	コンソメスープ チーズ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 クリームパン	522 426	22.6 17.4	1.9 1.4
27	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*			お茶 おせんべい	牛乳 カステラ		
28	月	パン シチュー じゃこサラダ	グレープフルーツ	牛乳 クラッカー	豆乳 抹茶スコーン	521 521	22.5 22.1	2.4 2.2
29	火	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 たぬきむすび	630 547	22.9 19.2	2.4 2.0
30	水	ごはん 鮭のみみじ焼き ひじきサラダ	中華風スープ オレンジ	牛乳 バナナチップ	豆乳 ガーリックトースト	533 505	21.8 22.7	2.1 1.8
平均						553	21.5	2.1
						487	20.0	1.9

* 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 *
 * 10時おやつが小魚・かみかみ昆布の日ばかりんとうも提供しています *
 * 25日はきみどり組のみポテコに変更です *