

# 11月 献立表

**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	火	さつまいもカレー シーザーサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	519 2.95	619 2.57	16	水	餃子スープ 大根とじゃこのサラダ 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	437 3.25	551 2.79
2	水	さんまの蒲焼き風 ほうれん草のおひたし 大根のみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	400 2.47	521 2.16	17	木	一口とんかつごま風味 付け合わせ はんぺんのすまし汁 果物 麦茶	ウィンナーロールパン 牛乳	445 2.82	556 2.44
4	金	枝豆入り肉じゃが トマトサラダ 油揚げと白菜のみそ汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	513 2.17	607 1.92	18	金	すき昆布の煮付け かぼちゃの甘煮 エノキのみそ汁 果物 麦茶	クラッカー ヨーグルト	352 2.46	463 2.11
5	土	ウィンナーのケチャップかけ レタスの和風サラダ 豆腐のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	529 3.38	522 2.31	19	土	コーンシチュー グリーンサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	484 3.23	576 2.73
7	月	味噌ラーメン 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	434 1.76	548 1.59	21	月	さばのみそ煮 キャベツの和え物 わかめのすまし汁 果物 麦茶	焼きそば 牛乳	354 2.74	477 2.37
8	火	豚肉のピザ焼き レタスとキャベツのサラダ 卵スープ 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	464 2.46	569 2.15	22	火	マカロニグラタン 海藻サラダ コンソメスープ 果物 麦茶	さつまいもロールパン 牛乳	497 2.52	594 2.21
9	水	ほっけの塩焼き 大根と厚揚げの煮物 キャベツのみそ汁 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	384 1.88	493 1.68	24	木	はんぺんフライ 付け合わせ 厚揚げのとうもろこし汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	454 3.60	564 3.07
10	木	きのこ煮込みハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスの中華風スープ 果物 麦茶	ラーメン	360 3.03	497 2.62	25	金	おでん 白菜とツナの和え物 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	423 2.56	539 2.24
11	金	八宝菜 ほうれん草と油揚げの煮びたし 玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	486 2.78	589 2.41	26	土	あんかけ焼きそば 桜エビのスープ 果物 麦茶	パン 牛乳	420 2.47	537 2.16
12	土	親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 なめこのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	396 2.45	518 2.15	28	月	豆腐ハンバーグ 野菜炒め じゃが芋のみそ汁 果物 麦茶	うどん	299 3.62	449 3.09
14	月	マーボー豆腐 ハリハリ漬け 春雨スープ 果物 麦茶	ビスケット りんごゼリー	305 1.61	465 1.49	29	火	<b>バイキング</b> <b>(当日のお楽しみ)</b> <b>完全給食です。</b> <b>お弁当はいりません)</b>	フルーツ ヨーグルト	0.00 0.00	0.00 0.00
15	火	かじきの照り焼き 豚肉と根菜のきんぴら もやしのみそスープ 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	486 2.47	589 2.17	30	水	焼肉パスタ イタリアンサラダ きのこ卵のスープ 果物 麦茶	ぽっぽ焼き 牛乳	436 2.44	556 2.14
平均										429 2.65	539 2.29



※ 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。

