

11月の献立



きりん・ぞう組

日	曜	献立	15時おやつ	給食の主な材料	1人あたり kcal	塩分 g
1	金	ご飯 肉じゃが 白菜のゆかり和え 味噌汁 牛乳	ハッピーターン	米/豚もも肉、じゃがいも、人参、たまねぎ、しらたき/はくさい、人参/なす、えのきたけ、油揚げ	456 492	1.5 1.8
2	土	土曜保育 (お弁当)	クッキー・お茶			
5	火	きはだまぐろカツ丼 いんげんのごま和え すまし汁 牛乳	黒糖みるくせんべい	米、きはだまぐろカツ、キャベツ/いんげん、人参、緑豆もやし/はくさい、あさつき、わかめ (乾)	494 497	2.3 2.3
6	水	バターロール ポテトグラタン 人参サラダ 切干大根のスープ 牛乳	おさつスナック	ロールパン/じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、牛乳、とろけるチーズ/人参、ツナ油漬缶、コーン (冷凍)/切り干し大根、人参、緑豆もやし、あさつき	449 452	1.9 2.1
7	木	スパゲティミートソース キャベツのサラダ フルーツポンチ 牛乳	スイートポテト	スパゲティ、豚ひき肉、にんにく、たまねぎ、人参/キャベツ、きゅうり、コーン缶/もも缶、パイン、バナナ	533 601	1.2 1.4
8	金	ご飯 鶏肉の照焼き ブロッコリーのおかか和え きのこ汁 ジョア	野菜ジュース 蒸しパン	米/鶏もも肉/ブロッコリー/えのきたけ、しめじ、干し椎茸、根みつば、人参	463 457	1.3 1.5
9	土	土曜保育 (お弁当)	せんべい・お茶			
11	月	ご飯 里芋と生揚げの煮物 きゅうりのゆかり和え 白味噌汁 牛乳	マカロニあべかわ	米/さといも、生揚げ、豚もも肉、人参、たけのこ、干し椎茸/きゅうり/たまねぎ、えのきたけ、わかめ (乾)	472 513	1.4 1.5
12	火	ご飯 蓮根と鶏肉のごま味噌煮 いんげんのおかか和え 豆腐汁 牛乳	ホームパイ	米/れんこん、人参、鶏もも肉/いんげん、人参、緑豆もやし/木綿豆腐、人参、わかめ (乾)	440 413	1.3 1.5
13	水	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き ほうれん草のお浸し すまし汁 牛乳	ねじりん棒	米/さけ、キャベツ、人参/ほうれん草、人参/大根、しめじ、あさつき	434 470	1.3 1.4
14	木	とんこつラーメン しゅうまい りんご 牛乳	米粉のマラーカオ	冷凍ラーメン、キャベツ、豚もも肉、緑豆もやし、人参/国産ポークしゅうまい/りんご	536 545	1.9 2.1
15	金	食パン ささみのレモン揚げ イタリアンサラダのりスープ いちごマカロン 牛乳	ミルクプリン	食パン/いちご&マカロン/鶏ささ身/キャベツ、人参、きゅうり、コーン (冷凍)、サラダチキン/焼きのり、かまぼこ (ノアルゲン)、ねぎ	463 504	2.1 2.3
16	土	土曜保育 (お弁当)	クッキー・お茶			
18	月	ハヤシライス さっぱりサラダ ヨーグルト 牛乳	ミレーフライ	米、豚もも肉、たまねぎ、人参/レタス、きゅうり、みかん缶/ヨーグルト	597 651	2.3 2.7
19	火	黒糖ロール 鶏肉のマーマレード焼き カリブロサラダ カレー風味スープ ジョア	米粉のブラウニー	黒糖パン/鶏もも肉、マーマレード/カリフラワー、ブロッコリー/たまねぎ、人参、ウインナー (乳・卵不使用)、パセリ	491 508	1.7 1.8
20	水	ご飯 ぶりの照焼き かぼちゃの含め煮 豚汁 牛乳	ミニバウムクーヘン	米/ぶり/かぼちゃ/豚もも肉、ごぼう、大根、人参、ねぎ	499 536	1.5 1.8
21	木	焼きそば あじナゲット 柿 牛乳	芋ようかん	焼きそばめん、豚もも肉、キャベツ、たまねぎ、人参、焼きのり/あじナゲット/かき	481 529	1.4 1.6
22	金	豚キャベツ丼 春雨の酢の物 麩玉汁 アシド ミルク	スクールフィッシュ	米、豚もも肉、キャベツ、たまねぎ/はるさめ、きゅうり、人参、みかん缶/焼ふ (車ふ)、えのきたけ、あさつき	440 413	1.3 1.5
25	月	バターロール ポトフ チキンナゲット スティックサラダ 牛乳	コーンフ레이크クッキー	ロールパン/ウインナー (乳・卵不使用)、たまねぎ、じゃがいも、人参、かぶ/チキンナゲット (乳・卵不使用)/きゅうり、人参	429 454	1.4 1.5
26	火	ご飯 豚肉とごぼうのしぐれ煮 野菜のゆかり和え 白味噌汁 牛乳	ミルクかりんとう	米/豚もも肉、ごぼう、えのきたけ/キャベツ、きゅうり、人参/大根、人参、あさつき	517 553	2.3 2.5
27	水	カレーうどん 大豆サラダ みかん 牛乳	ミニクリームパン	干しうどん、鶏もも肉、たまねぎ、人参、油揚げ、ねぎ/大豆 (ゆで)、きゅうり、コーン (冷凍)、人参/みかん	531 558	2.0 2.4
28	木	ご飯 さばの竜田揚げ 白菜のお浸し 味噌汁 牛乳	ソフトせんべい	米/さば/はくさい、人参/さといも、人参、ねぎ	495 515	1.6 1.8
29	金	手作りふりかけ ご飯 大根とツナの煮物 かきたま汁 アシド ミルク	れんこんチップス	米、しらす干し、塩こんぶ/大根、人参、いんげん (冷凍)、ツナ油漬缶/卵、こまつな、たまねぎ	449 453	1.6 1.8
30	土	土曜保育 (お弁当)	せんべい・お茶			

※入荷都合等により、献立もしくは材料を変更する場合がありますので、ご了承ください。