

令和4年度 11月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 金	親子丼 ほうれん草とわかめのおひたし みそ汁(豆腐) 果物(りんご)	米、三温糖、白いりごま、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏もも肉、みそ	りんご、もやし、たまねぎ、ほうれん草、だいこん、ねぎ、にんじん、みつば、カットわかめ、国産干しいたけ	ミルクスティック 牛乳
21 月	ごはん じゃが芋のうま煮 春雨の三杯酢 みそ汁(たまねぎ)	米、じゃがいも、はるさめ、三温糖	ショア、木綿豆腐、鶏もも肉、厚揚げ、みそ	みかん缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、国産干しいたけ、カットわかめ	魚の骨 ショア 未：お菓子
22 火	ハヤシライス ほうれん草のサラダ 果物(バナナ)	米、さつまいも、米粉、三温糖、油	牛乳、飛騨牛	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、マッシュルーム缶、トマトピューレ	手作り鬼蒸しぱん 牛乳
24 木	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 切干大根の煮付け さつまいも汁 果物(りんご)	米、さつまいも、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、ほき、豚肉、みそ、油揚げ	りんご、だいこん、にんじん、国産切干だいこん、まいたけ、ねぎ、青のり	ねじりんぼ 牛乳
25 金	食パン(苺ジャム) えびマヨ にんじんサラダ 野菜スープ	食パン、さつまいも、マヨドレ、油、三温糖	牛乳、ツナ	にんじん、はくさい、キャベツ、いちごジャム、ブロッコリー、コーン、レモン果汁、カットわかめ	塩せんべい 牛乳
28 月	ごはん 大根のべっこう煮 うすやき卵ともやしのサラダ みそ汁(豆腐)	米、油、三温糖、ざらめ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、みそ	だいこん、もやし、はくさい、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが、カットわかめ	みだらし団子 牛乳 おとうふビスケット
29 火	こぎつねごはん 里芋の挽肉あんかけ みそ汁(厚揚げ) りんごゼリー	米、さといも、三温糖、片栗粉、白いりごま、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、厚揚げ、油揚げ、ピザ用チーズ、みそ、ツナ	こまつな、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	手作りピザトースト 牛乳
30 水	ミートスパゲッティー ブロッコリーとりんごのサラダ 野菜スープ	ソフト麺、じゃがいも、三温糖、油、オリーブ油	牛乳、あいびき肉	ぶどうジュース、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマトピューレ、りんご、キャベツ、コーン、マッシュルーム、にんにく	苺ロールケーキ ぶどうジュース 未：いちごのカップケーキ

お誕生月お祝いメニュー

*今月の栄養価(1日平均)

エネルギー	571Kcal
たんぱく質	21.6g
脂質	16.7g
食塩	1.6g

*未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。

*土曜日は、お菓子ができます。

*食材の都合により献立を変更する場合があります。