

# 令和5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	
20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	木綿豆腐、鶏肉、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
21火	麦ごはん さばのみそ煮 白菜のおかか和え すまし汁(ふ)	米、押麦、三温糖、ふ	牛乳、さば、みそ、かつお節	はくさい、こまつな、にんじん、えのきたけ、みつば、しょうが	みだらし団子 牛乳  未：おとうふビスケット
22水	ミートスパゲッティー ブロッコリーとりんごの和風サラダ コンソメスープ	ソフト麺	牛乳、あいびき肉	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	手作り鬼蒸しばん 牛乳
24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、鶏肉、みそ	りんご、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、ねぎ、にんじん、みつば、国産干しいたけ、カットわかめ	塩せんべい 牛乳
27月	こぎつねごはん 大根と豚肉の煮物 みそ汁(厚揚げ) りんごゼリー	米、三温糖、白ごま、なたね油	牛乳、豚肉、厚揚げ、油揚げ、みそ	だいこん、にんじん、こまつな、カットわかめ	ミレービスケット 牛乳
28火	ごはん ししゃもフライ キャベツの昆布和え みそ汁(大根)	米	牛乳、ししゃも、みそ、チーズ	キャベツ、だいこん、たまねぎ、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、にんじん	手作りピザトースト 牛乳
29水	雑穀ごはん 鶏肉と秋野菜の揚げ煮 きゅうりの三杯酢 豆腐みそ汁	米、さつまいも、片栗粉、三温糖、なたね油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、みそ、しらす干し	きゅうり、れんこん、にんじん、冷凍ブロッコリー、こまつな、まいたけ、ねぎ、ごぼう、カットわかめ	ひこうきビスケット 牛乳
30木	飛騨牛のハヤシライス ほうれん草のサラダ 果物(バナナ)	米、油、三温糖	牛乳、牛肉小間切れ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、マッシュルームスライス、トマトピューレ	ミニ肉まん ぶどうジュース

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	536Kcal
たんぱく質	21.3g
脂質	14.5g
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、お菓子がです。

\*食材の都合により献立を変更する場合があります。