

平成29年度

11月 献立表

阿佐谷保育園

日	曜	昼食	3時の おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	ご飯 じゃが芋としめじの味噌汁 肉団子の甘酢 キャベツのサラダ 麦茶	ジャムパン 大根のサワー漬け 果物 牛乳	655	24.7
2	木	ご飯 豚汁 魚の照り焼き 小松菜のおかか和え 揚げじゃがの味噌和え 麦茶	豆乳ブラウニー 果物 牛乳	578	23.6
3	金	文化の日			
4	土	チキンライス 野菜スープ 小松菜サラダ 果物 牛乳	土曜献立		
5	日				
6	月	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 煮魚 牛蒡と人参金平 小松菜のお浸し 牛乳	オレンジケーキ 果物 牛乳	615	23.2
7	火	ご飯 大根としめじの味噌汁 鶏肉の香味焼き 小松菜の胡麻和え 春雨のオイスター炒め 麦茶	チョコスコーン 煮ごぼう 果物 牛乳	591	20.9
8	水	マーボー豆腐丼 大根サラダ 果物 牛乳	焼きそばパン 果物 牛乳	681	27.8
9	木	カレーうどん 大豆入りかき揚げ プチトマト 牛乳羹 麦茶	おかかおにぎり 果物 牛乳	633	20.1
10	金	ひじきご飯 麩の味噌汁 煮魚 フルーツ缶 牛乳	ごまクッキー 大根煮 果物 牛乳	647	24.8
11	土	ハヤシライス ほうれん草とベーコンのソテー クリームポテト 果物 牛乳	土曜献立		
12	日				
13	月	豚丼 小松菜のナムル 煮豆 麦茶	フレンチトースト 果物 牛乳	617	22
14	火	パン 野菜スープ ハンバーグトマトソース マカロニサラダ 牛乳	さつまいものシュガースティック 果物 牛乳	605	24.6
15	水	ご飯 どさんこスープ 魚胡麻焼き 切干大根煮 さつま芋の揚げ浸し 麦茶	ハムチーズサンド 果物 牛乳	606	26.7
16	木	ご飯 麩の味噌汁 五目卵焼き わかめ小松菜炒り煮 牛ごぼう煮 牛乳	きなこ揚げパン 果物 牛乳	618	24.5
17	金	ナポリタン 大根わかめサラダ フルーツ羹 牛乳	鮭おにぎり ブロッコリーにんにく炒め 果物 牛乳	633	23.2
18	土	サンドイッチ 野菜スープ 青のりポテト 果物 牛乳	土曜献立		
19	日				
20	月	カレーライス ごぼうサラダ ヨーグルト 麦茶	バナナ蒸しパン 果物 牛乳	661	19
21	火	パン 野菜スープ 魚のカレーニエル ジャーマンポテト ゆでブロッコリー 牛乳	しらすおにぎり 煮豆 果物 牛乳	596	24.6
22	水	ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 小松菜とツナのごま和え 麦茶	蜂蜜バターパン プチトマト 果物 牛乳	595	24.7
23	木	勤労感謝の日			
24	金	煮込みうどん 車麩の天ぷら かぶ酢 プチトマト 牛乳	米飯お好み焼き 果物 牛乳	608	21.6
25	土	クリームライス ブロッコリーコーンサラダ 果物 麦茶	土曜献立		
26	日				
27	月	ご飯 キャベツの味噌汁 鶏肉の酢醤油煮 ほうれん草のお浸し 牛乳	丸ごとりんごケーキ 果物 牛乳	621	23.9
28	火	ロールパン 野菜スープ チリコンカン 卵サラダマセドアン 牛乳	五目おにぎり 昆布とこんにゃくの煮物 果物 牛乳	605	22.7
29	水	ご飯 わかめと豆腐のすまし汁 魚のちゃんちゃん焼き 炒めビーフン さつま芋の甘煮 麦茶	カスタードクリームパン 酢ごぼう 果物 牛乳	617	23.1
30	木	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鶏とレバーのから揚げ ごぼうとこんにゃく煮 小松菜のおかか和え 麦茶	ヨーグルトケーキ 人参の煮物 果物 牛乳	601	23.7

※材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承下さい。