

平成30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 | 木 | ご飯 豚汁 魚の照り焼き 小松菜のおかか和え 揚げかぼちゃの味噌和え 麦茶 | マフィン 果物 牛乳 | 633 | 24.8 |
| 2 | 金 | 焼きそば 肉団子スープ 果物 牛乳 | 二色おはぎ こんにゃくの味噌煮 果物 牛乳 | 612 | 22.2 |
| 3 | 土 | 文化の日 | | | |
| 4 | 日 | | | | |
| 5 | 月 | ご飯 大根としめじの味噌汁 鶏照り焼き 小松菜の胡麻和え 春雨のオイスター炒め 麦茶 | ココアスコーン 煮豆 果物 牛乳 | 577 | 20.2 |
| 6 | 火 | ロールパン シチュー ブロッコリーコーンサラダ プチトマト 麦茶 | わかめおにぎり 生揚げの煮物 果物 牛乳 | 587 | 20.7 |
| 7 | 水 | マーボー豆腐丼 大根サラダ 果物 麦茶 | カレーパン 果物 牛乳 | 616 | 25.7 |
| 8 | 木 | 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 麦茶 | オレンジケーキ 果物 牛乳 | 563 | 20.7 |
| 9 | 金 | ひじきご飯 麩の味噌汁 さんまの缶詰 フルーツ缶 麦茶 | ごまクッキー 大根煮 果物 牛乳 | 589 | 22.1 |
| 10 | 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 | | |
| 11 | 日 | | | | |
| 12 | 月 | 焼き肉丼 ナムル 大豆と昆布の煮豆 麦茶 | フレンチトースト 果物 牛乳 | 647 | 23.9 |
| 13 | 火 | パン 野菜スープ 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ 牛乳 | スイートポテト 果物 牛乳 | 605 | 24.4 |
| 14 | 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 | 637 | 27.4 |
| 15 | 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 | 揚げパン 大根煮 果物 牛乳 | 615 | 24.3 |
| 16 | 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 果物 牛乳 | 642 | 22.9 |
| 17 | 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 | | |
| 18 | 日 | | | | |
| 19 | 月 | カレーライス ごぼうサラダ ヨーグルト 麦茶 | 黒糖蒸しパン 果物 牛乳 | 641 | 18.6 |
| 20 | 火 | ロールパン 野菜スープ 魚のムニエル ジャーマンポテト 茹でブロッコリー 牛乳 | ふりかけおにぎり 果物 牛乳 | 568 | 24 |
| 21 | 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 果物 牛乳 | 592 | 24.5 |
| 22 | 木 | 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 | 605 | 21.6 |
| 23 | 金 | 勤労感謝の日 | | | |
| 24 | 土 | クリームライス きゅうりサラダ 果物 麦茶 | 土曜献立 | | |
| 25 | 日 | | | | |
| 26 | 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 かぶのゆかり漬け 果物 牛乳 | 621 | 24.2 |
| 27 | 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 | ごへいもち 果物 牛乳 | 589 | 21.3 |
| 28 | 水 | ご飯 わかめと豆腐のすまし汁 魚の味噌焼き 炒めビーフン さつま芋の甘煮 牛乳 | チョコクリームパン 大根煮 果物 牛乳 | 622 | 23.7 |
| 29 | 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 | 590 | 23.4 |
| 30 | 金 | 味噌ラーメン サモサ ほうれん草サラダ プチトマト 牛乳 | ゆかりおにぎり 生揚げの煮物 果物 牛乳 | 598 | 22.1 |

※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。