

2019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	金	スープパゲティ― ポテトのドライカレー焼き プチトマトドリンクヨーグルト	しらすおにぎり 果物 牛乳	602	21.3
2	土	ピラフ スープ ナムル 果物 牛乳	土曜献立		
3	日	文化の日			
4	月	振替休日			
5	火	豚肉のカレーライス 春雨サラダ 果物 牛乳	ホットケーキ 果物 牛乳	638	16.5
6	水	ごぼうの炊き込みご飯 じゃが芋としめじの味噌汁 豆腐の小判揚げ 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	631	21.9
7	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 牛乳	バナナブレッド 果物 牛乳	638	26.5
8	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	583	26.5
9	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		
10	日				
11	月	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	ココアスコーン 煮豆 果物 牛乳	592	20.2
12	火	ロールパン 鮭のクリームシチュー 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	566	20.7
13	水	マーボー豆腐丼 大根サラダ 果物 麦茶	焼きそばパン 果物 牛乳	648	25.6
14	木	ご飯 かぶの味噌汁 煮魚 牛蒡と人参金平 小松菜のお浸し 牛乳	ツナマヨパン 果物 牛乳	570	23.4
15	金	カレーライス フルーツ缶 麦茶	クッキー 煮ごぼう 果物 牛乳	629	20.5
16	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		
17	日				
18	月	焼肉丼 小松菜のナムル 大豆と昆布の煮豆 麦茶	フレンチトースト 果物 牛乳	625	20.6
19	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	フライドポテト 果物 牛乳	594	24.5
20	水	ご飯 どさんこスープ 魚胡麻焼き 切干大根煮 南瓜の揚げ浸し 麦茶	青のりとチーズのトースト 果物 牛乳	638	27.1
21	木	ご飯 麩の味噌汁 五目卵焼き わかめと小松菜の炒り煮 牛ごぼう煮 牛乳	きなこ揚げパン 果物 牛乳	627	
22	金	ミートソースパゲティ― ベイクドポテト フルーツ羹 牛乳	鮭おにぎり 果物 牛乳	660	23.8
23	土	勤労感謝の日			
24	日				
25	月	カレーライス ごぼうサラダ ヨーグルト 牛乳	プーリー 果物 牛乳	616	19.1
26	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	581	24
27	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	601	24.4
28	木	ご飯 にと豆腐の味噌汁 魚の蒲焼 きゃべつのはさみ and 白滝と人参の炒り煮 牛乳	ごまクッキー 果物 牛乳	607	21.6
29	金	煮込みうどん 車麩煮揚げ かぶ酢 プチトマト 牛乳	米飯お好み焼き 果物 牛乳	595	20.6
30	土	クリームライス ブロッコリーサラダ 果物 麦茶	土曜献立		

※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。