

2020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 | 日 | | | | |
| 2 | 月 | ご飯 大根としめじの味噌汁 鶏肉の照り焼き 小松菜の胡麻和え 春雨のオイスター炒め 麦茶 | スコーン 煮豆 果物 牛乳 | 603 | 20.2 |
| 3 | 火 | 文化の日 | | | |
| 4 | 水 | マーボー豆腐丼 大根サラダ 果物 麦茶 | チョコクリームパン 果物 牛乳 | 664 | 25.7 |
| 5 | 木 | ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 煮魚 ごぼうと人参金平 小松菜のお浸し 牛乳 | オレンジケーキ 果物 牛乳 | 615 | 23.6 |
| 6 | 金 | 味噌煮込みうどん 人参とじゃが芋のかき揚げ 牛乳羹 プチトマト 麦茶 | おかかおにぎり 煮ごぼう 果物 牛乳 | 607 | 20.2 |
| 7 | 土 | ハヤシライス アスパラとベーコンのソテー クリームポテト 果物 牛乳 | 土曜献立 | | |
| 8 | 日 | | | | |
| 9 | 月 | 焼き肉丼 ナムル 大豆と昆布の煮物 麦茶 | フレンチトースト 果物 牛乳 | 640 | 23.5 |
| 10 | 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 | スイートポテト 果物 牛乳 | 621 | 23.8 |
| 11 | 水 | ご飯 どさんこスープ 魚の胡麻焼き 切干大根煮 さつま芋の揚げ浸し 麦茶 | 青のりとチーズのトースト 果物 牛乳 | 593 | 23 |
| 12 | 木 | ご飯 麩の味噌汁 五目卵焼き わかめと小松菜炒り煮 牛ごぼう煮 牛乳 | きなこ揚げパン 果物 牛乳 | 619 | 23.7 |
| 13 | 金 | カレーライス 麩とわかめの味噌汁 さつま芋のレモン煮 果物 麦茶 | しらすおにぎり 果物 牛乳 | 642 | 16.9 |
| 14 | 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 | | |
| 15 | 日 | | | | |
| 16 | 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 | 645 | 18.7 |
| 17 | 火 | パン 野菜スープ 魚のムニエル ジャーマンポテト ゆでブロッコリー 牛乳 | ふりかけおにぎり 生揚げの煮物 果物 牛乳 | 595 | 26.1 |
| 18 | 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 | 24.6 |
| 19 | 木 | ご飯 ならと豆腐の味噌汁 魚の蒲焼き キャベツのささみ和え 白滝と人参の炒り煮 牛乳 | きなこクッキー 果物 牛乳 | 634 | 27 |
| 20 | 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 | 605 | 22.8 |
| 21 | 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 | | |
| 22 | 日 | | | | |
| 23 | 月 | 勤労感謝の日 | | | |
| 24 | 火 | 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 | 620 | 24.4 |
| 25 | 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 さつま芋のオレンジ煮 牛乳 | カレーパン 大根煮 果物 牛乳 | 605 | 24.2 |
| 26 | 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 | 23.8 |
| 27 | 金 | タンメン 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 ゆでブロッコリー 果物 牛乳 | 579 | 21.1 |
| 28 | 土 | パン 野菜スープ マカロニグラタン ブロッコリーコーンサラダ 果物 麦茶 | 土曜献立 | | |
| 29 | 日 | | | | |
| 30 | 月 | 納豆ご飯 なめこの味噌汁 じゃが芋と鶏肉の揚げ煮 わかめ酢 牛乳 | もちもちチーズパン 果物 牛乳 | 634 | 26.4 |

※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。