

2021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	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 牛乳		ココアスコーン 煮豆 果物 牛乳		630	22.5
2	火	パン 鮭のクリームシチュー ブロッコリーサラダ プチトマト 麦茶		わかめおにぎり レバーの甘辛煮 果物 牛乳		557	23.6
3	水	文化の日					
4	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 牛乳		バナナブレッド ブロッコリーのおかか和え 果物 牛乳		608	23.5
5	金	味噌煮込みうどん 大豆入りかき揚げ 牛乳羹 プチトマト 麦茶		カレーピラフおにぎり 煮ごぼう 果物 牛乳		587	19.8
6	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			
7	日						
8	月	豚丼 ナムル 煮豆 牛乳		ミルクトースト 果物 牛乳		654	22.8
9	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		さつまいものシュガースティック かぶのゆかり和え 果物 牛乳		596	22.3
10	水	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 魚の胡麻焼き 切干大根煮 さつまいもの揚げ浸し 牛乳		しらすトースト 人参のじゃこドレ和え 果物		588	24
11	木	ご飯 麩のすまし汁 松風焼き 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		604	21.5
12	金	カレーライス 麩とわかめの味噌汁 フルーツ缶詰 麦茶		おこわおにぎり 大根のサワー漬け 果物		576	18.3
13	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			
14	日						
15	月	鶏肉のカレーライス ごぼうサラダ ヨーグルト 麦茶		黒糖蒸しパン 果物 牛乳		633	18
16	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 隠元の揚げ浸し 果物 牛乳		575	25.3
17	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 小松菜とツナの胡麻和え 牛乳		蜂蜜バターパン 果物 牛乳		636	26.9
18	木	ご飯 にと豆腐の味噌汁 魚の蒲焼き キャベツのさき身と和え 白滝と人参の炒り煮 牛乳		クッキー 果物 牛乳		657	24.8
19	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		590	21.6
20	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			
21	日						
22	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 果物 牛乳		丸ごとりんごケーキ 果物 牛乳		606	23.5
23	火	勤労感謝の日					
24	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 さつまいものオレンジ煮 牛乳		チョコクリームサンド 大根煮 果物 牛乳		603	25.2
25	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 牛乳		ヨーグルトケーキ 果物 牛乳		614	24.7
26	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 生揚げの煮物 果物 牛乳		606	21.9
27	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					
28	日						
29	月	納豆ご飯 かぶの味噌汁 さつまいもと鶏肉の揚げ煮 わかめ酢 麦茶		もちもちチーズパン 果物 牛乳		622	23.7
30	火	パン コーンクリームスープ 魚のフライ キャベツサラダ プチトマト 麦茶		ピピンパ 果物 牛乳		571	23.6

※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。