

令和4年

11月の献立

久良岐保育園

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
1	火	牛乳 オレンジ	ごはん マーボ豆腐 鉄骨サラダ わかめスープ	豚ひき 絹豆腐 玉ねぎ こねぎ ごま油 ひじき しらす干し 人参 ほうれん草 マヨレ わかめ ねぎ いらごま	牛乳 マカロニきなこ	マカロニ きな粉	564 kcal 25.6 g	596 kcal 26.7 g
2	水	麦茶 りんご	カレーライス ハムサラダ オレンジ	米 豚もも じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ ハム 人参 きゅうり キャベツ	牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン	ミックス粉 豆乳 ココア プルーン	444 kcal 15 g	533 kcal 19 g
4	金	遠足			牛乳 ココアワッフル カルテツいわしおかき		194 kcal 7 g	175 kcal 6 g
5	土	麦茶 ウエハース	肉味噌丼 こふき芋 味噌汁	米 豚ひき 人参 玉ねぎ じゃが芋 パセリ 長ネギ わかめ	牛乳 どうぶつゼリー 麦ふぁー		504 kcal 20 g	591 kcal 23.6 g
7	月	麦茶 ヨーグルト (いちご ジャム)	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ さつま芋としめじのサラダ 小松菜スープ	メルルサ 薄力粉 人参 もやし 玉ねぎ ピーマン さつま芋 しめじ ブロッコリ ベーコン マヨレ 小松菜 玉ねぎ パセリ	牛乳 ペペロンチーノ	スパゲッティ キャベツ しらす干し にんにく	441 kcal 19.5 g	485 kcal 21.1 g
8	火	麦茶 りんご	レーズンツイスト ポテトグラタン キャベツサラダ オレンジ	じゃが芋 玉ねぎ しめじ マカロニ ベーコン 薄力粉 スキムミルク バター チーズ キャベツ ベーコン パセリ レモン	麦茶 おかかおむすび	米 おかか のり	372 kcal 12 g	441 kcal 15.3 g
9	水	牛乳 バナナ	ごはん ちくわの磯辺揚げ ひじきと大豆の炒り煮 豚汁	ちくわ 薄力粉 片栗粉 青のり サラダ油 ひじき 大豆 油揚げ 人参 ごま油 豚もも 里芋 大根 人参 ねぎ 木綿豆腐 こんにゃく	牛乳 ホットドッグ	コッペパン ウイナー キャベツ	542 kcal 20.3 g	553 kcal 19.9 g
10	木	牛乳 オレンジ	ハヤシライス ちりめんサラダ バナナ	米 豚もも 玉ねぎ 人参 トマト缶 ハヤシルウ しらす干し キャベツ 人参 いらごま	牛乳 メロンパン		571 kcal 21 g	574 kcal 20.3 g
11	金	牛乳 バナナ	ごはん 厚揚げ田楽 ほうれん草のごま和え いもこ汁	生揚げ すりごま こねぎ ごま油 ほうれん草 人参 もやし すりごま 里芋 しめじ ねぎ こんにゃく	牛乳 フルーツゼリー 麦ふぁー		586 kcal 22 g	569 kcal 21.5 g
12	土	麦茶 カルテツ いわし おかき	スパゲッティミートソース シーチキンサラダ バナナ	スパゲッティ 豚ひき 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 薄力粉 ツナ キャベツ きゅうり 人参 レモン マヨレ	麦茶 カップヨーグルト ウエハース		339 kcal 15 g	400 kcal 17.6 g
14	月	麦茶 ヨーグルト (プルーン)	ごはん 鶏肉の甘辛煮 白菜の甘酢和え すまし汁	手羽元 ねぎ 生姜 白菜 人参 絹豆腐 えのき	牛乳 チャー麺	中華麺 豚ひき 人参 もやし なら	524 kcal 25 g	437 kcal 20.9 g
15	火	麦茶 りんご	ちらし寿司 鮭の塩焼き 凍り豆腐とひじきの含め煮 すまし汁	こめ 人参 れんこん こんにゃく 油揚げ ごぼう インゲン 卵 でんぶ きざみのり すしのこ 鮭 凍り豆腐 ひじき 人参 三つ葉 花麩 ねぎ	牛乳 やきいも	さつまいも	397 kcal 21.3 g	479 kcal 26.9 g