

令和5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	水	牛乳 オレンジ	ごはん すき焼き風 ひじきサラダ 味噌汁	豚もも 白菜 人参 玉ねぎ しらたき 焼き豆腐 ひじき 鶏胸 大豆 人参 すりごま マヨドレ もやし わかめ	牛乳 じゃがバター	じゃがいも バター	465 kcal 475 g	21.2 kcal 21.3 g
2	木	牛乳 バナナ	ごはん 鶏肉と根菜の中華煮 さつまいものごま和え 味噌汁	鶏もも ごぼう 人参 大根 れんこん 玉ねぎ ソース トマトケチャップ ごま油 さつまいも ごま えのき 舞茸	牛乳 チーズ蒸しパン	ミックス粉 牛乳 チーズ	575 kcal 22 g	592 kcal 22.2 g
4	土	麦茶 マリー ビスケット	三色ご飯 さつまいもの甘煮 味噌汁	鶏挽 卵 インゲン さつまいも 白菜 人参	牛乳 ミニドーナツ		505 kcal 20.1 g	603 kcal 24.6 g
6	月	麦茶 ヨーグルト (ブルー)	ごはん 厚揚げと大根の煮物 鉄骨サラダ すまし汁	生揚げ 豚もも 大根 人参 しめじ ひじき しらす 人参 ほうれん草 ごま油 マヨドレ 麩 ねぎ	牛乳 あんぱん		445 kcal 19 g	532 kcal 22.6 g
7	火	遠足			牛乳 ココアワッフル 食べる煮干し			
8	水	牛乳 バナナ	ごはん 豚肉の柳川風 白菜サラダ 味噌汁	豚もも 卵 ごぼう 玉ねぎ 人参 しらたき 白菜 人参 きゅうり さつまいも ねぎ	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	470 kcal 19.5 g	463 kcal 19.2 g
9	木	牛乳 オレンジ	バターロール ミートグラタン コーンブロッコリー もやしスープ	チーズ マカロニ 豚挽 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 ソース トマトケチャップ 薄力粉 ブロッコリー コーン もやし にら	麦茶 中華おこわ おむすび	米 もち米 ごぼう 人参 グリーンピース ソース しらす干し ごま油 のり	414 kcal 17.6 g	411 kcal 16.7 g
10	金	牛乳 ふかし芋	ごはん 白菜と豚肉の蒸し煮 粉吹きいも 味噌汁	豚もも にんにく 白菜 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 大根 油揚げ	牛乳 マカロニきなこ	マカロニ きな粉	586 kcal 25.1 g	564 kcal 25.8 g
11	土	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん チンジャオロース じゃが芋としめじのサラダ 人参スープ	豚もも たけのこ ピーマン じゃが芋 しめじ インゲン マヨドレ ベーコン 人参 玉ねぎ	牛乳 ミニバームクーヘン		438 kcal 18.4 g	526 kcal 22.5 g
13	月	麦茶 ヨーグルト (白桃)	ごはん 筑前煮 ちりめんサラダ すまし汁	鶏もも 人参 大根 れんこん ごぼう 舞茸 こんにゃく 竹輪 しらす干し キャベツ 人参 ごま かまぼこ わかめ	牛乳 フルーツゼリー ウエハース		396 kcal 16.5 g	462 kcal 19.5 g
14	火	牛乳 バナナ	ごはん マーボ豆腐 ナムル風煮びたし ニラ卵スープ	豚挽 豆腐 玉ねぎ ねぎ ごま油 にんにく 生姜 片栗粉 ほうれん草 人参 もやし 油揚げ ごま油 卵 にら 片栗粉	牛乳 メロンパン		486 kcal 20.7 g	484 kcal 20.7 g
15	水	牛乳 オレンジ	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	すしのこ こんにゃく ごぼう たけのこ 人参 れんこん インゲン でんぶ のり 卵 鮭 凍り豆腐 ひじき 人参 かつお節 花麩 ねぎ	牛乳 ふかし芋	さつまいも	459 kcal 27.5 g	468 kcal 28.9 g