

2022年11月 給食献立表

| 四つ木なかよし保育園 | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------|----|---------------|--|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 日 | 曜日 | 午前おやつ | 昼 食 | 午後おやつ | きいろ 蒸や力になるもの | あか 血や肉の香になるもの | みどり 体のよさをよくするもの | 摂取量 | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | |
| 1 | 火 | ビスケット 牛乳 | ご飯 ぶりの照り焼き 五目煮 すまし汁 オレンジ | 牛乳 フルーツポンチ | 米 さとう 焼きふ | さつま揚げ 大豆 かつお節 牛乳 | にんじん だいこん しいたけ みずな オレンジ みかん もも バナナ | 431 | 20.2 | 12.6 | 1.1 | | |
| 15 | 火 | ビスケット 牛乳 | 赤飯 さけの照り焼き 五目和え すまし汁 バナナ | 牛乳 アップルパイ | もち米 米 ごま さとう 焼きふ パイ皮 小麦粉 | ささげ 油揚げ 大豆 かつお節 牛乳 たまご | こまつな もやし にんじん みずな バナナ りんご | 558 | 22.9 | 19.1 | 2.1 | | |
| 2 | 水 | クラッカー 牛乳 | ご飯 豚肉のみぞれ煮 小松菜のおかか和え みそ汁 バナナ | 牛乳 青のりトースト | 米 油 さとう かたくり粉 食パン マーガリン | 豚ばら かつお節 豆腐 わかめ みそ 牛乳 あおのり | 玉葱 りんご だいこん こまつな にんじん ねぎ バナナ | 610 | 20.2 | 27.3 | 1.9 | | |
| 17 | 木 | せんべい 牛乳 | 丸パン チキンナゲット 青菜のコーンソテー イタリアンスープ オレンジ | 牛乳 鮭ごはん | 丸パン かたくり粉 油 米 ごま | 鶏肉もも 鶏肉ひき肉 たまご ワインナー 牛乳 さけ | 玉葱 こまつな とうもろこし にんじん キャベツ オレンジ | 557 | 21.9 | 24.1 | 2.5 | | |
| 4 | 金 | クラッcker 牛乳 | スパゲッティナポリタン コーンサラダ 青菜スープ りんご | 牛乳 大学いも | スパゲッティ 油 さとう さつまいも ごま | ハム チーズ ベーコン 牛乳 | 玉葱 ピーマン とうもろこし キャベツ きゅうり こまつな しめじ りんご | 465 | 13.6 | 17 | 2.3 | | |
| 5 | 土 | せんべい 牛乳 | ご飯 鶏肉のごま焼き 大根サラダ 白菜スープ ヨーグルト | 牛乳 あんパン | 米 さとう ごま油 あんパン | 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 | だいこん きゅうり にんじん 玉葱 はくさい | 500 | 25.7 | 14.4 | 1.6 | | |
| 7 | 月 | ビスケット 牛乳 | ビビンバ 中華風きゅうり わかめスープ オレンジ | 牛乳 お麩のラスク | 米 さとう かたくり粉 ごま ごま油 小町ふ、バター | 豚ひき肉 たまご わかめ 牛乳 | ほうれんそう もやし にんじん きゅうり 葉ねぎ オレンジ | 458 | 18 | 22.6 | 1.7 | | |
| 8 | 火 | せんべい 牛乳 | ご飯 鶏のすき焼き風煮 いんげんごま和え みそ汁 バナナ | 牛乳 じゃこトースト | 米 しらつき さとう すりごま ごま 食パン マヨネーズ | 鶏肉モモ 豆腐 油揚げ みそ かつお節 牛乳 粉チーズ | にんじん 玉葱 はくさい 葉ねぎ さやいんげん だいこん バナナ | 539 | 22 | 17 | 2.2 | | |
| 9 | 水 | クラッcker 牛乳 | 食パン チキンの照り焼き レモンドレッシングサラダ コーンスープ オレンジ | 牛乳 ひじきご飯 | 食パン 油 さとう かたくり粉 米 押麦 | 鶏肉モモ ベーコン 牛乳 ひじき 油揚げ | キャベツ きゅうり もやし にんじん レモン とうもろこし 玉葱 バセリ オレンジ 切干だいこん | 473 | 20.8 | 18.8 | 2.5 | | |
| 10 | 木 | せんべい 牛乳 | ご飯 さけの照り焼き 青菜の煮浸し すまし汁 バナナ | 牛乳 ヨーグルト せんべい | 米 さとう せんべい | べにざけ 油揚げ わかめ 豆腐 かつお節 牛乳 ヨーグルト | こまつな にんじん バナナ | 490 | 26 | 8.7 | 1.6 | | |
| 11 | 金 | ビスケット 牛乳 | ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツのおかか和え 吳汁 オレンジ | 牛乳 ワッフル | 米 かたくり粉 油 ごま ワッフル | 豚ばら かつお節 大豆 油揚げ みそ かつお節 牛乳 | 玉葱 しょうが キャベツ にんじん ねぎ だいこん オレンジ | 568 | 20.2 | 24.4 | 1.5 | | |
| 12 | 土 | クラッcker 牛乳 | わかめうどん 切干大根の煮物 即席漬け ヨーグルト | 牛乳 コーンパン | うどん さとう コーンパン | わかめ 油揚げ かつお節 さつま揚げ ヨーグルト 牛乳 | ねぎ にんじん 切干だいこん キャベツ きゅうり | 347 | 16.2 | 7.8 | 2.8 | | |
| 14 | 月 | せんべい 牛乳 | ポークカレー フレンチサラダ かぶスープ かき | 牛乳 にゅうめん | 米 油 じやがいも バター 小麦粉 さとう そうめん | 豚小間 ベーコン 牛乳 鶏肉モモ なると | 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり どうもろこし かぶ こまつな | 652 | 23.5 | 21.3 | 4.2 | | |
| 29 | 火 | せんべい 牛乳 | ご飯 ハンバーグ アップルドレッシングサラダ ジュリアンヌースープ オレンジ | 牛乳 ホットケーキ | 米 パン粉 油 さとう ホットケーキミックス バター | 豚ひき肉 牛乳 たまご ベーコン | 玉葱 キャベツ もやし きゅうり りんご にんじん だいこん オレンジ いちごジャム | 596 | 21.2 | 23.9 | 2.1 | | |
| 30 | 水 | せんべい 牛乳 | 麦ごはん アジの南蛮漬 白和え みそ汁 バナナ | 牛乳 シュガートースト | 米 押麦 かたくり粉 油さとう 糸こんにゃく ごま 食パン マーガリン | 豆腐 わかめ みそ かつお節 牛乳 | 玉葱 ほうれんそう にんじん だいこん バナナ | 554 | 21.5 | 13.8 | 2.3 | | |

✿お誕生日会は11月29日(火)です。✿11月15日(火)は七五三お祝い献立です。

✿季節の食材を取り入れています。今月は、白菜、かき、きのこ、さつまいも、さけ、さばなどです。

✿献立(食材)は、保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承下さい。