



11月 幼児用給食献立表



羽村まつの木保育園

2019年

日曜日	給食	おやつ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 金	ごはん、鯖の味噌煮、厚揚げの炒め物、茹でウインナー、ごぼう汁、ミカン	牛乳、プリンアラモード	597	23.8	24.6
2 土	温かそうめん、チキンのマーメイド焼、カラフルサラダ、バナナ	麦茶、さつま芋パン	570	27.1	17.8
3 日					
4 月					
5 火	たぬきうどん、松風焼、生野菜、金時豆煮、バナナ	麦茶、鶏牛蒡ごはん	607	25	18.8
6 水	ごはん、鯖の照り焼き、蓮根金平、さつま芋の甘煮、厚揚げの味噌汁、ミカン	麦茶、きな粉マカロニ	598	25.9	14.5
7 木	ロールパン、手作りコロッケ、ブロッコリーサラダ、トマト、もやしスープ、梨	麦茶、鮭おにぎり	596	17.2	19.4
8 金	ゴマごはん、チキンのスパイシー焼、スパゲティーサラダ、トマト、茹でブロッコリー、大根の味噌汁、ミカン	麦茶、ヨーグルト	550	24.8	15.4
9 土	鮭、わかめごはん、肉じゃが、ブロッコリーの和え物、玉葱の味噌汁、リンゴ	麦茶、カップケーキ	579	17.6	16.3
10 日					
11 月	よさこいラーメン、鶏肉の手羽煮、さきいかサラダ、トマト、バナナ	麦茶、さつま芋スティック	612	25.5	15.2
12 火	松茸風炊きこみごはん、手作りさつま揚げ、かぼちゃの甘煮、キャベツの塩こんぶ和え、麩入り清汁、ミカン	牛乳、パンせんべい	554	22.7	8
13 水	ふりかけごはん、鮭の塩焼き、厚焼きたまご、里芋煮、竹輪の和え物、きのこ汁、梨	麦茶、豆乳ゼリー、お菓子	544	27.2	10.7
14 木	ロールパン、アメリカンハンバーグ、マカロニサラダ、さつま芋煮、トマト、野菜スープ、ミカン	麦茶、カレーピラフ	640	20.9	26.4
15 金	お祝い御膳(赤飯、鯖の西京焼き、筑前煮、キャベツの和え物、わかめ入り清汁、柿)	お楽しみおやつ	—	—	—
16 土	ツナパゲティー、トマトサラダ、洋風豆腐スープ、バナナ	麦茶、くるくるパン	582	24.6	13.8
17 日					
18 月	カレー南蛮、チキンの塩焼き、カリフラワーサラダ、トマト、ミカン	牛乳、オレンジケーキ	645	23.9	25.8
19 火	米粉パン、エビフライ、生野菜、さつま芋サラダ、トマト、押し麦入りスープ、バナナ	麦茶、しらす入り炒飯	610	22.7	20.3
20 水	麻婆丼、ししゃも焼き、虎豆煮、ポリポリきゅうり、玉子スープ、リンゴ	麦茶、キャベツ焼き	625	24.5	15.8
21 木	ふりかけごはん、鶏の唐揚げ(甘酢和え)、ほうれんそうの海苔和え、人参の甘煮、里芋汁、ミカン	麦茶、芋羊羹	570	21.7	11.5
22 金	ロールパン、チキンのトマト煮、三色ナムル、ブロッコリーの和え物、コーンスープ、バナナ	牛乳、ドーナツ	568	21.3	22.9
23 土					
24 日					
25 月	フランスパン、タンドリーサーモン、わかめサラダ、トマト、クリームシチュー、バナナ	麦茶、ひじきご飯	612	25.4	15.2
26 火	誕生日会(屋台ラーメン)	麦茶、フルーツケーキ	—	—	—
27 水	ごはん、さわらのみそ焼き、切干大根煮、コーンサラダ、なめこ汁、ミカン	麦茶、ポップコーン	560	25.7	20.2
28 木	カレーライス、中華サラダ、ほうれんそうの胡麻和え、オニオンスープ、リンゴ	麦茶、里芋の揚げ煮	623	12.3	20.8
29 金	ミートソース(大豆入り)、ジャーマンポテト、キャベツの甘酢和え、トマト、もやしスープ、バナナ	麦茶、ゼリー、お菓子	617	20.1	17.3
30 土	けんちんうどん、かぼちゃのいとこ煮、トマト、オレンジ	麦茶、ジャムパン	545	19.2	11.8

今月の平均 3~5歳児 エネルギー 591kcal たんぱく質 22.7g 脂質 17.4g 塩分 3.0g

★仕入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ください。

