



# 11月 幼児用給食献立表



羽村まつの木保育園

2021年

日曜日	給食	おやつ
1 月	しらす納豆ごはん、鶏肉のひつつみ煮、竹輪のサラダ、茹でブロッコリー、豚汁、ミカン	牛乳、リッツカナッペ
2 火	あけぼのごはん、鯖の味噌煮、大根サラダ、さつまいものレモン煮、なめこ汁、柿	麦茶、焼うどん
3 水		
4 木	ごはん、春巻き、マカロニサラダ、ほうれん草のゴマ和え、大根の味噌汁、ミカン	麦茶、レーズン入り黒糖ケーキ
5 金	<b>インド料理 (ナン、チキンバターカレー、インド風コールスローサラダ、かぼちゃマッシュ、チーズ、トマトスープ、バナナ)</b>	<b>紅茶、グラブ・ジャムン</b>
6 土	二色ごはん、肉じゃが煮、ナムル、キャベツの味噌汁、フルーツ	麦茶、手作りおこし
7 日		
8 月	ゴマかけごはん、鶏肉の油淋鶏、かぼちゃ煮、大根サラダ、ごぼう汁、リンゴ	牛乳、スコーン ジャム添え
9 火	<b>赤飯、鯖のゆず味噌焼き、里芋と根菜煮、わかめの酢の物、白玉麩の清汁、ミカン</b>	<b>牛乳、お祝いケーキ</b>
10 水	ハヤシライス、洋風卵焼、きゅうりの和え物、もやしスープ、バナナ	麦茶、麩ラスク
11 木	まつの木ラーメン、チキンのマーマレード焼き、花野菜サラダ、ミカン	牛乳、ドーナツ
12 金	バーガーパン、白身魚フライ、ウィンナーと玉ねぎ炒め、人参の甘煮、コーンクリームスープ、バナナ	麦茶、じゃが芋餅
13 土	スタミナごはん、ブロッコリーとツナの和え物、トマト、豆腐汁、フルーツ	麦茶、ゼリー、お菓子
14 日		
15 月	ごぼうふりかけ、さんまの塩焼き、わかめ入り炒りたまご、もやしの和え物、さつまい、リンゴ	牛乳、ひじき入りゴマクッキー
16 火	麻婆丼、レンコンサラダ、金時豆煮、トマト、中華スープ、ミカン	牛乳、ココア蒸しパン
17 水	佃煮のりごはん、鯖のスパイシー焼、豚肉と大根煮、ブロッコリー和え、なめこ汁、バナナ	麦茶、さつまいの衣揚げ
18 木	黒糖パン、チキングラタン、ほうれん草のコーン炒め、人参の甘煮、レタススープ、柿	麦茶、ヨーグルト、お菓子
19 金	ふりかけごはん、鶏の唐揚げ、ごぼうの金平、マカロニサラダ、豆腐の味噌汁、ミカン	牛乳、チョコバナナ
20 土	豚丼、コーンサラダ、さつまいの甘煮、麩入り清汁、フルーツ	麦茶、ジャムパン
21 日		
22 月	ぶどうパン、鶏のささみの変わり揚げ、リンゴ入りコールスローサラダ、マカロニナポリタン、押し麦スープ、ミカン	麦茶、二色おにぎり
23 火		
24 水	ごはん焼き海苔付き、鮭の西京焼、切干大根煮、白和え、具だくさん味噌汁、バナナ	牛乳、ミカンの寒天よせ
25 木	ためきうどん、鶏手羽中半分煮、ブロッコリーの和え物、トマト、乳酸菌飲料	麦茶、きな粉もち
26 金	<b>誕生日会(さつまいごはん、鶏肉のパン粉焼、人参のオレンジ煮、蓮根金平、大根の味噌汁、ミカン)</b>	<b>カルピス、手作りクッキー</b>
27 土	ハッシュドポークライス、ツナサラダ、茹でブロッコリー、コンソメスープ、フルーツ	麦茶、リッツカナッペ
28 日		
29 月	ごはん、鮭フライ、ベーコンサラダ、ほうれん草の梅和え、白菜の味噌汁、ミカン	牛乳、ホットケーキ
30 火	ミートソーススパゲティ、チキンの塩焼き、ポテトサラダ、トマト、オニオンスープ、バナナ	麦茶、ほくほく芋

今月の平均 **3～5歳児 エネルギー 602Kcal たんぱく質 22.8g 脂質 20.5g 塩分 2.2g**

★ 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。

