

# 11月予定献立表 令和2年 11月 めぶき保育園

日	曜	昼 食						午後おやつ	熱量(kcal)
		主食	主菜	副菜	汁物	デザート			
		ごはん	鶏肉のバター醤油	さつまいものレモン煮	キャベツの味噌汁		牛乳	チーズホットケーキ 牛乳	523
2	月	チャーハン		大根サラダ	ワンタンスープ		牛乳	マカロニ安倍川 牛乳	543
4	水	ごはん	魚のごま味噌焼き	酢の物	こらとじゃがいもの味噌汁	果物	牛乳	ほうれん草蒸しケーキ 牛乳	516
5	木	食パン	ハンバーグ	マカロニサラダ	豆乳スープ		牛乳	昆布ご飯 麦茶	441
6	金	ごはん	鶏肉とじゃがいもの南蛮風煮	おひたし	玉葱の味噌汁		牛乳	スティックパイ 牛乳	476
7	土	黒米入りごはん	鶏肉の照り焼き	ごま酢和え	五目味噌汁		牛乳	果物 牛乳	494
9	月	ごはん	鶏つくね	土佐和え	押し麦スープ		牛乳	さつまいもスティック 牛乳	507
10	火	ごはん	魚の西京焼き	甘酢和え	豆腐の味噌汁	果物	牛乳	かぼちゃホットケーキ 牛乳	540
11	水	ごはん	豚肉の味噌炒め	中華和え	わかめスープ		牛乳	セサミトースト 牛乳	491
12	木	食パン	鶏肉の変わり焼き	コロコロサラダ	豚ひき肉と卵のスープ		牛乳	鮭ご飯 麦茶	459
13	金	チキンライス		小松菜サラダ	オニオンスープ		牛乳	クッキー 牛乳	488
14	土	ごはん	魚の照り焼き	おかか酢和え	なめこの味噌汁		牛乳	お好み焼き 牛乳	502
16	月	ごはん	豆腐ステーキ(肉みそソース)	磯和え	にらとお麩の味噌汁	果物	牛乳	スティックパイ 牛乳	524
17	火	発芽玄米入りごはん	親子煮	ごま和え	わかめとえのきの味噌汁		牛乳	きな粉トースト 牛乳	510
18	水	ドライカレー		大豆サラダ	もやしスープ		牛乳	豆腐と黒ゴマのマフィン 牛乳	572
19	木	食パン	魚のパン粉焼き	豚しゃぶサラダ	白菜スープ		牛乳	わかめご飯 麦茶	402
20	金	ごはん	野菜炒め	じゃがいものおかか煮	青菜とわかめの味噌汁		牛乳	ごまクッキー 牛乳	543
21	土	ごはん	家常豆腐	ナムル	にら玉スープ		牛乳	果物 牛乳	479
24	火	ごはん	松風焼き	ひじきと大豆の煮物	野菜の味噌汁	果物	牛乳	ピザトースト 牛乳	593
25	水	食パン	魚のマヨネーズ焼き	フレンチサラダ	ミルフォンテスープ		牛乳	炊き込みご飯 麦茶	418
26	木	チキンピラフ		さつまいもサラダ	青菜のスープ		牛乳	蒸しケーキ 牛乳	446
27	金	ごはん	鶏肉のオレンジ焼き	おひたし	豆腐とわかめの味噌汁		牛乳	アップルパイ 牛乳	522

※都合により献立が変更になることがあります。  
 ※日頃、旬の食材を使用するよう心掛けています。  
 ※熱量は昼食とおやつを足したものです。  
 ※平均栄養価に土曜日は含まれていません。

《平均栄養価》

	熱量	たんぱく質	脂質	食塩
3歳未満児	508kcal	21.7g	18.4g	1.3g