

2023年

11月 献立表

まんまる保育園

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
風食			わかめうどん アジのムニエル みかんヨーグルト	ごはん 味噌汁 (キャベツ・あさり) マーボー豆腐 ほうれん草コーンソテー バナナ		ごはん 味噌汁 (大根・油揚げ) サワラの漬け焼き アスパラのおかかマヨ炒め オレンジ
10時			麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい		麦茶 おせんべい
3時			麦茶 チーズおかかおにぎり	牛乳 フレンチトースト		牛乳 ビスケット
	6	7	8	9	10	11
風食	茸の和風スバゲティ スープ (鮎ツリ・人参) かぼちゃのマリネ オレンジ	ごはん 味噌汁 (キャベツ・青梗菜) アジのおろし煮 和風サラダ ももヨーグルト	ごはん スープ (白菜・ベーコン) ほうれん草のキッシュ 納豆サラダ バナナ	ごはん 味噌汁 (豆腐・わかめ) 鶏のマーマレード焼き ジャーマンポテト オレンジ	ウイナーサンド コーンクラムチャウダー ブロッコリーのサラダ フルーツゼリー	ごはん 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ) ミートボールフライ ほうれん草のベーコンソテー バナナ
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
3時	牛乳 とうもろこしごはん	牛乳 ビスケット	牛乳 高野豆腐のグラタン風	牛乳 バナナケーキ	牛乳 五平餅	牛乳 ビスケット
	13	14	15	16	17	18
風食	納豆ご飯 味噌汁 (しめじ・じゃが芋) 高野豆腐のオランダ煮 オースタムサラダ オレンジ	ごはん 味噌汁 (キャベツ・玉ねぎ) 鶏肉と大根の旨煮 花野菜ホットサラダ みかんヨーグルト	ごはん すまし汁 (大根・ほうれん草) サハのみそ焼き キャベツの煮びたし バナナ	焼きそば わかめスープ のりっこりー オレンジ	ごはん 味噌汁 (豆腐・キャベツ) ハンバーグきのこソース ほうれん草サラダ フルーツゼリー	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・人参) 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ バナナ
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
3時	牛乳・カクテルゼリー アンパンマンせんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 じゃが芋のおやき	牛乳 鶏ごぼうごはん	牛乳 おさつケーキ	牛乳 ビスケット
	20	21	22	23	24	25
風食	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・もやし) 松風焼き 三色きんぴら オレンジ	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・玉ねぎ) サワラのポテト焼き ひじきの煮物 バナナ	カレーライス スープ (白菜・しいたけ) ごまっこりー フルーツゼリー		ごはん 味噌汁 (南瓜・油揚げ) かわいいのスタミナ焼 春雨と野菜のサラダ ももヨーグルト	ごはん 味噌汁 (キャベツ・なめこ) 豚肉と根菜のゴロゴロ煮 白菜の炒め物 オレンジ
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット		麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
3時	牛乳 コーンフレークバー	牛乳 ビスケット	牛乳 ジャムサンド		牛乳 ひじき入りかぼちゃ芋餅	牛乳 ビスケット
	27	28	29	30		
風食	高野豆腐のそぼろごはん 味噌汁 (わかめ・じゃが芋) ささみとキャブツのサラダ オレンジ	ごはん すまし汁 (豆腐・わかめ) さばの味噌煮 もやしのお浸し フルーツゼリー	ごはん 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) タンドリーチキン 大根のサラダ バナナ	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・人参) ひじきと豆腐の卵焼き かぼちゃサラダ みかん		
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい		
3時	牛乳 スイートポテト	牛乳 ビスケット	牛乳 きな粉トースト	牛乳 野菜うーめん		

※都合により変更になる場合があります



【今月の栄養給与量】

エネルギー (kcal)	512
たんぱく質 (g)	17.8
脂質 (g)	15.5
食塩相当量 (g)	1.2