



令和元年10月31日

11月献立表 うずも保育園

日付	曜	午前(未満児)	昼食	午後のおやつ
1	金	オレンジジュース	ごはん 豚肉と玉ねぎのカレー炒め ジャが芋とツナの煮物 油揚げ、きゃべつの味噌汁	クレープ 牛乳
2	土	麦茶	えびピラフ ミートボール ブロッコリーサラダ	クッキー 麦茶
5	火	グレープジュース	きのこことごぼうの炊込みご飯 シューマイ、サラダ菜 もやしの海苔和え 大根の味噌汁	大学芋 牛乳
6	水	りんごジュース	ごはん 生揚げと野菜の味噌炒め しらす納豆 卵スープ	フルーツヨーグルト
7	木	フルーツジュース	ごはん さばの生姜煮 ひじきの五目炒め煮 ジャが芋、玉ねぎの味噌汁	せんべい 牛乳
8	金	オレンジジュース	ごはん ポークカレー きのこと入り野菜サラダ みかん	甘食パン 牛乳
9	土	麦茶	けんちんうどん だし巻き卵	さつまぼろろ 麦茶
11	月	飲むヨーグルト	ごはん かじきと大根の角煮 マカロニサラダ(カレー味) さつまいも、わかめの味噌汁	ビスケット 牛乳
12	火	グレープジュース	ごはん 鶏すき ツナと大根のサラダ ブロッコリーと玉ねぎのスープ りんご缶	ごま団子 牛乳
13	水	りんごジュース	黒糖ばん 煮込みハンバーグ 中華風サラダ みかん缶 豆乳スープ	ケーキ 麦茶
14	木	フルーツジュース	ごはん 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 きゃべつの鯉節和え もやしとわかめの味噌汁	ビスケット 牛乳
15	金	オレンジジュース	お弁当日	プリン
16	土	麦茶	おにぎり(鮭、わかめ) ミートボール ツナときゃべつのマヨネーズ和え	五穀ビスケット 麦茶
18	月	飲むヨーグルト	あんかけ焼きそば 肉団子、サラダ菜 オレンジ	さつま芋蒸しパン 牛乳
19	火	グレープジュース	ごはん ひれかつ、キャベツ添え 切干大根の煮物 ひじき納豆 玉ねぎとしめじの味噌汁	バナナ、チーズ 牛乳
20	水	りんごジュース	ひじきごはん 松風焼き もやしとわかめの酢の物 豆腐と青菜のすまし汁	豆乳フレンチトースト 牛乳
21	木	フルーツジュース	ごはん さわらのみそ照り焼き さつま芋と昆布の煮物 けんちん汁 みかん缶	せんべい 牛乳
22	金	オレンジジュース	ごはん チキンカレー 豆腐ナゲット パインサラダ	マカロニきなこ和え 牛乳
25	月	飲むヨーグルト	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草のごまマヨネーズ和え わかめ、卵の中華スープ	肉まん 牛乳
26	火	グレープジュース	ごはん さんまのおかか煮 さつま芋のサラダ 白菜、油揚げ、しめじの味噌汁	豆乳プリンタルト 牛乳
27	水	りんごジュース	莖わかめ入りごはん 豚肉、じゃが芋のオイスター炒め もやしの胡麻酢和え 小松菜のスープ	フルーチェ
28	木	フルーツジュース	ごはん 鶏肉の塩こうじ揚げ、きゃべつ添え ビーフンと野菜のソテー 豆腐、麩の味噌汁	クッキー 牛乳
29	金	オレンジジュース	中華風炊き込みおこわ 春巻き、サラダ菜 ブロッコリーサラダ カレースープ	フルーツゼリー
30	土	麦茶	肉うどん だし巻き卵	せんべい 麦茶

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食塩
3才以上児	562	20.2	17.9	199	2.0	190	0.29	0.28	48	1.9
3才未満児	530	18.9	16.8	196	1.8	180	0.28	0.27	48	1.9