



# 11月献立表 うずも保育園



令和2年10月30日発行

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
2	月	りんごジュース	ごはん 春雨と豚肉とピーマンの炒め物 ほうれん草のごま和え 大根と油揚げの味噌汁	豆乳プリンタルト 牛乳
4	水	パインジュース	ごはん おから入りミートローフ じゃが芋とツナの煮物 冬瓜と青菜のすまし汁 りんご缶	パン 牛乳
5	木	オレンジジュース	混ぜご飯 さばの味噌煮 ブロッコリーの胡麻マヨネーズ和え 卵スープ	みかんとりんご入りヨーグルト
6	金	グレープジュース	ポークカレーライス 肉団子 コーンフレークサラダ	せんべい 牛乳
7	土	麦茶	スパゲティナポリタン 厚焼き卵 ほうれん草としめじのマヨネーズ和え	ビスケット 麦茶
9	月	りんごジュース	ごはん 生揚げと野菜の中華風煮物 ひじきのナムル カレースープ みかん缶	マカロニきな粉 牛乳
10	火	パインジュース	ごはん チキン南蛮漬け 大根の中華風煮物 豆腐とたまねぎとわかめの味噌汁	さつまバター 牛乳
11	水	飲むヨーグルト	けんちんうどん 春巻き みかん缶	甘食ぱん 牛乳
12	木	グレープジュース	ごはん かじきと玉葱の角煮 生揚げグラタン 春雨スープ パイン缶	おかき 牛乳
13	金	オレンジジュース	お弁当	プリン
14	土	麦茶	五目チャーハン ミートボール もやしと胡瓜の磯辺和え	ビスケット 麦茶
16	月	りんごジュース	ごはん 豚肉と玉ねぎのカレー炒め ひじきの五目炒め きゃべつと麩の味噌汁 洋なし缶	スイートポテト 牛乳
17	火	メロンジュース	ごはん 肉団子のケチャップ煮 もやしのごま酢和え まいたけと小松菜のすまし汁 りんご缶	ココアドーナッツ 牛乳
18	水	オレンジジュース	バターロール チキン竜田 クリームスパゲティ しめじと卵の中華スープ オレンジ	ケーキ 麦茶
19	木	飲むヨーグルト	ごはん めかじきの野菜あんかけ さつま芋のサラダ ごぼうと油揚げと小松菜の味噌汁	肉まん 牛乳
20	金	野菜ジュース	カレーそばろ麺 ブロッコリーのツナ和え みかん缶	せんべい 牛乳
21	土	麦茶	サンドイッチ チキンナゲット もやしとコーンの中華和え	ウエハース 麦茶
24	火	りんごジュース	ごはん ポークシューマイ 大根と人参のサラダ さつま芋のスープ みかん	パイ 牛乳
25	水	オレンジジュース	ごはん 鶏肉のから揚げ 切干大根の煮物 白菜としいたけとコーンのスープ	さつま芋むしぱん 牛乳
26	木	グレープジュース	ごはん 筑前煮 カレー風味マカロニサラダ 小松菜とわかめの味噌汁 洋なし缶	ヨーグルト
27	金	飲むヨーグルト	茎わかめ入り五目ごはん 鯖の照り焼き さつま揚げと昆布の煮物 南瓜の味噌汁 みかん	さつま芋スティック 牛乳
28	土	麦茶	五目やしそば ほうれん草のコーン和え	クラッカー 麦茶
30	月	パインジュース	青菜のごはん さんまのおかか煮 ひじきと卵とほうれん草の磯辺和え 吉野汁	バナナ&りんご 牛乳

	エネルギー	蛋白	脂肪	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	塩
3歳未満児	497	16.6	17.3	177	1.8	135	0.23	0.27	21	1.6
3歳以上児	579	19.9	21.1	199	1.9	174	0.28	0.32	21	1.9

\*食材の納品の都合により献立が変更になる場合があります。