



# 11月献立表 うずも保育園



令和3年10月29日発行

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
1	月	野菜ジュース	ごはん かじきと大根の角煮 ひじきとピーマンのごま炒め 小松菜と豆腐の味噌汁	マカロニきな粉 牛乳
2	火	グレープジュース	ごはん 鶏肉とマカロニのトマト煮 春雨ともやしの中華和え きゃべつのスープ みかん缶	ワッフル 牛乳
4	水	りんごジュース	さといもご飯 春巻き ひじきの五目煮 ほうれん草ともやしのスープ	あずき豆乳蒸しパン 牛乳
5	木	パインジュース	ごはん 厚揚げと白菜の中華炒め ポテトサラダ 大根とわかめの味噌汁	ウエハース 牛乳
8	月	野菜ジュース	ハヤシライス ブロッコリーのごまマヨネーズ和え バナナ	ほうれん草蒸しパン 牛乳
9	火	グレープジュース	ごはん ほうれん草餃子 切干大根の煮物 さつまい汁	コーンフレーク 牛乳
10	水	オレンジジュース	ごはん チンジャオロース 白滝ともやしの和え物 小松菜と麩の味噌汁	みかんとりんごのヨーグルト
11	木	りんごジュース	ごはん 肉じゃが 納豆和え もやしとしめじの中華スープ	カレーチーズラスク 牛乳
12	金	野菜ジュース	五目あんかけ麺 厚焼き卵 ブロッコリーのごま酢和え パイン缶	おかかおにぎり 牛乳
15	月	野菜ジュース	ごはん 鮭のチーズフライ ごぼうと白滝の炒り煮 玉ねぎとほうれん草のコンソメスープ	ビスケット 牛乳
16	火	グレープジュース	ごはん さばの味噌煮 マカロニサラダ 小松菜とわかめの味噌汁	せんべい 牛乳
17	水	オレンジジュース	バターロール 鶏肉の照り焼き トマトスパゲティ 豆乳スープ オレンジ	ケーキ 麦茶
18	木	パインジュース	ごはん 筑前煮 ほうれん草と白滝のごま和え さつま芋と玉ねぎの味噌汁	お麩ラスク 牛乳
19	金	りんごジュース	お弁当	プリン
22	月	野菜ジュース	ごはん 焼き魚(鮭) 春雨とささみのごま酢和え 吉野汁	野菜かりんとう 牛乳
24	水	オレンジジュース	ごはん 豚肉と玉ねぎのカレー炒め もやしと胡瓜の和え物 豆腐の中華スープ	りんご バナナ 牛乳
25	木	りんごジュース	ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ひじきとほうれん草の磯部和え きゃべつのみそ汁	焼き芋 牛乳
26	金	野菜ジュース	チキンカレーライス ブロッコリーときのこのツナサラダ みかん	スティックパン 牛乳
29	月	りんごジュース	ごはん チーズはんぺんフライ 大根サラダ 豆腐とわかめのスープ	ジャムサンド 牛乳
30	火	グレープジュース	大豆ミートスパゲティ コーンフレークサラダ オレンジ	鮭わかめおにぎり 牛乳

	エネルギー	蛋白	脂肪	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	塩
3歳以上児	552	20.4	17.2	211	2.1	198	0.30	0.29	20	1.6
3歳未満児	513	19.4	13.8	188	2.0	190	0.26	0.31	20	1.6

\*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。