



11月献立表 軽野保育園



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 春雨ともやし中華和え きゃべつのスープ みかん缶	ワッフル 牛乳
4	木	りんごジュース	さといもごはん 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	金	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	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
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	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	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 パナナ	ほうれん草蒸しパン 牛乳
12	金	りんごジュース	お弁当	プリン
15	月	野菜ジュース	ごはん 鶏肉の照り焼き ごぼうと白滝の炒り煮 たまご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	ごはん 豚肉とたまねぎのカレー炒め もやしと胡瓜の和え物 豆腐の中華スープ	りんご パナナ 牛乳
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 さつまいと玉ねぎの味噌汁	お麩ラスク 牛乳
19	金	野菜ジュース	野菜あんかけ麺 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
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	バターロール えびフライ トマトスパゲティ 豆乳スープ オレンジ	ケーキ 麦茶
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辺和え きゃべつの味噌汁	焼きいも 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 だいこんサラダ 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歳未満児	499	19.9	14.6	199	2.0	188	0.29	0.30	20	1.6
3歳以上児	554	20.3	17.3	200	2.0	189	0.29	0.32	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。