

令和3年11月予定献立

おのすみれ

日	曜	未満児おやつ	おひる	3時おやつ	主な食品	未以	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当
1	月	ソフトサラダ 牛乳	カラフル青椒肉絲 パナナ 若布ときゅうりの酢の物	ミニパン 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ ビーマン パプリカ 筍 もやし 若布 きゅうり	580	19.7	21.5	1.7	
						579	19.3	19.3	1.9	
2	火	カルシウムせん 牛乳	切り干し大根の炒め煮 ごぼうサラダ グレープフルーツ	じゃがピザ 牛乳	切り干し大根 人参 さつま揚げ 油揚げ 椎茸 いんげん こんにゃく ごぼう トマト コーン きゅうり	504	16.5	18.9	1.7	
						497	15.2	17.9	1.8	
3	水		* 文化の日 *							
4	木	オレンジ 牛乳	焼肉 トマト ひじき入りポテトサラダ	ビスコ 牛乳	豚肉 大根 りんご ひじき じゃが芋 きゅうり 人参	596	20.8	28.9	1.1	
						640	20.7	30.4	1.5	
5	金	味しらべ 牛乳	こしねハンバーグ コンソメスープ もやしのごま和え	かつばえびせん 牛乳	豚挽肉 卵 椎茸 人参 葱 白滝 もやし きゅうり 玉ねぎ	523	22.5	22.3	1.6	
						547	22.6	22.0	2.5	
6	土		* 和太鼓の集い *			203				
7	日		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ	248				
8	月	チョイス 牛乳	スタミナ焼き オレンジ いろどりサラダ	ロールサンドパン 牛乳	豚肉 人参 ニラ 葱 ブロッコリー トマト ハム コーン	572	24.1	24.8	1.9	
						601	24.9	24.3	2.3	
9	火	トマト 牛乳	焼き魚 さつま芋サラダ みそ汁 吉野煮 グレープフルーツ	マカロニあべかわ 牛乳	鮭 さつま芋 人参 コーン きゅうり りんご キャベツ 油揚げ 葱	549	29.5	19.9	0.9	
						595	31.9	19.2	1.0	
10	水	星たべよ 牛乳	いそべ和え 塩麻婆豆腐 りんご	茎わかめ 牛乳	豚肉 じゃが芋 人参 椎茸 胡さや こんにゃく ほうれん草 のり	491	16.4	20.1	2.5	
						491	15.1	18.3	3.0	
11	木	ぼたぼた焼き 牛乳	中華風マカロニサラダ えびシチュー トマト	カルビスボンテ 牛乳	豚挽肉 豆腐 椎茸 ニラ 葱 マカロニ きゅうり 玉ねぎ ツナ	475	15.6	15.4	0.8	
						454	14.3	12.7	0.6	
12	金	チーズおかき 牛乳	コーンサラダ	バナナ 牛乳	海老 じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン グリーンピース きゅうり レタス みかん	511	17.6	13.8	0.9	
						520	16.6	10.5	1.1	
13	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ	203				
14	日					248				
15	月	味しらべ 牛乳	大豆のいそ煮 オレンジ きゅうりとハムのサラダ	さつま芋ドーナツ 牛乳	豚挽肉 大豆水煮 ひじき 油揚げ 人参 ごぼう こんにゃく グリンピース 竹輪 ハム きゅうり レタス	578	20.3	22.3	1.6	
						607	20.4	22.3	2.0	
16	火	バナナ 牛乳	炒り卵 トマト 小松菜とかにかまのお浸し	オレンジ蒸しパン 牛乳	鶏挽肉 卵 椎茸 人参 椎茸 玉ねぎ いんげん 小松菜 かにかま	532	21.3	16.9	1.1	
						533	21.3	15.1	1.6	
17	水	茎わかめ 牛乳	根菜カレー ツナサラダ りんご 生揚げのそぼろ煮 パナナ	ソフトサラダ 牛乳	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ さつま芋 レンコン ごぼう トマト レタス きゅうり ツナ	637	19.4	31.6	2.4	
						700	19.3	33.6	2.7	
18	木	サッポロポテト 牛乳	三色野菜の甘酢漬 タラのみどり揚げ つるるんスープ	手作りゼリー 牛乳	豚挽肉 厚揚げ 人参 ビーマン もやし レンコン 人参 きゅうり	600	24.0	21.8	1.6	
						608	24.5	19.6	1.7	
19	金	卵ボーロ 牛乳	もやしのカレーサラダ	チーズ 牛乳	タラ 卵 ビーマン もやし 人参 きゅうり 春雨 ニラ	504	19.4	19.8	1.4	
						523	19.3	18.9	1.8	
20	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ	203				
21	日					248				
22	月	ハッピーターン 牛乳	炒り鶏 グレープフルーツ のりサラダ	ピザ風ホットケーキ 牛乳	鶏肉 人参 ごぼう レンコン いんげん こんにゃく もやし ニラ のり	560	23.1	17.5	1.4	
						582	23.8	15.0	1.7	
23	火		* 勤労感謝の日 *							
24	水	ハーベスト 牛乳	鶏肉のオーロラ煮 みそ汁 切り干し大根の酢の物	ヨーグルト 牛乳	鶏肉 切り干し大根 きゅうり 若布 葱	511	25.6	15.8	2.3	
						491	26.5	11.0	2.2	
25	木	塩きゅうり 牛乳	すき焼き風煮 オレンジ ブロッコリーごましょうゆ和え	たこ焼き 牛乳	豚肉 豆腐 人参 白菜 葱 白滝 ブロッコリー	479	20.2	18.4	1.7	
						503	20.0	17.2	2.1	
26	金	ビスコ 牛乳	ミートスパゲッティー りんご さつま芋甘煮 ふわふわ卵のスープ	まるごとバナナ 牛乳	スパゲッティー 豚挽肉 玉ねぎ ビーマン 卵 人参 キャベツ さつま芋	649	22.0	23.9	2.1	
						639	21.5	21.1	2.6	
27	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ	203				
28	日					248				
29	月	アスパラ菓子 牛乳	煮魚 みそ汁 かぶときゅうりの酢の物	肉まん 牛乳	かじき かぶ きゅうり とろろ昆布 さつま芋 油揚げ 葱	609	29.9	18.2	2.6	
						614	30.6	14.6	2.9	
30	火	ムーンライト 牛乳	かぼちゃの中華風煮 トマト ほうれん草と人参のごま和え	レーズンパン 牛乳	鶏挽肉 南瓜 人参 ビーマン 椎茸 ほうれん草 もやし	551	19.6	17.5	1.4	
						574	19.4	15.2	1.8	
						未以	551	21.4	20.5	1.6
						未以	565	21.4	18.9	1.9

*都合により献立が変更になる場合があります。

26日(金)
おたんじょうび会
ご飯はいりません



今月の目標
感謝の気持ちを
持って食べよう