

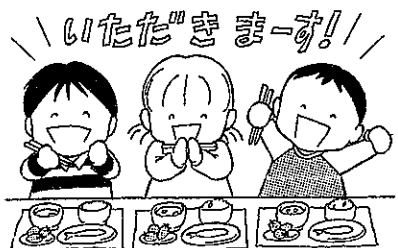
# 令和元年11月予定献立

# おのすみれ

日	曜	おひる	おやつ	主な食品名	未 以	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩 相当
1	金	ビスコ 牛乳	すき焼き風煮 パナナ いろいろサラダ	歌舞伎揚げ ハーベスト 牛乳	豚肉 豆腐 人参 白菜 葱 白滝 ブロッコリー トマト ハム コーン缶	590	20.0	22.2	2.0
						561	18.9	19.1	2.4
2	土	ミニパン 牛乳 パナナ			ミニパン 牛乳 パナナ	203			
						248			
3	日	* 文化の日 *							
4	月	* 振替休日 *							
5	火	チーズおかき 牛乳	キャベツたっぷりメンチカツ スティックきゅうり みそ汁	ナイススティックパ ン 牛乳	豚挽肉 卵 人参 玉葱 キャベツ にんにく 生巻 パン粉 きゅうり もやし 油揚げ	582	21.9	24.3	1.6
						608	22.4	23.7	1.8
6	水	玄米小丸 牛乳	ポークトマトソース煮 オレンジ 中華風マカロニサラダ	ゼリー 牛乳	豚肉 トマト缶 にんにく 生巻 マカロニ 玉葱 きゅうり ツナ缶	587	22.6	21.7	0.7
						611	22.9	20.9	0.8
7	木	ばかうけ 牛乳	ツナときのこのカレー トマト いんげんのお浸し	ムーンライト ソフトサラダ 牛乳	ツナ缶 ジャガイモ 人参 玉葱 マッシュルーム エリンギ しめじ グリンピース缶 いんげん	583	17.6	24.0	2.0
						613	17.0	23.3	2.4
8	金	卵ボーロ 牛乳	煮魚 コーンサラダ すまし汁 * 和太鼓のつどい *	豆乳ロールパン 牛乳	かじき 生巻 コーン缶 きゅうり レタス みかん缶 豆腐 若布 葱	578	25.9	16.2	1.7
						609	27.4	14.4	1.9
9	土	ミニパン 牛乳 パナナ			ミニパン 牛乳 パナナ	203			
						248			
10	日								
11	月	ハッピーターン 牛乳	栄養きんぴら グレープフルーツ 千草和え	ワッフル 牛乳	豚肉 さつま芋 人参 竹輪 白滝 油揚げ ごぼう ほうれん草 かにかま しめじ もやし	591	20.3	21.1	1.6
						612	20.0	19.4	2.0
12	火	チョコイス 牛乳	コーンクリームシチュー りんご ブロッコリー	バナナ 茎わかめ 牛乳	豚肉 ジャガイモ 玉葱 人参 コーン缶 グリンピース缶 ブロッコリー マヨネーズ	609	16.3	23.9	0.4
						626	15.1	23.4	0.6
13	水	オレンジ 牛乳	おでん ポテトサラダ トマト 切り干し大根の炒め煮 パナナ 小松菜とかまぼこのお浸し	お好み焼き ジュース 牛乳	うずら卵 豆腐 人参 大根 蒟蒻 さつま揚げ 長豆 ジャガイモ きゅうり りんご マヨネーズ	564	23.3	17.6	1.9
						589	23.9	16.6	2.3
14	木	カルシウムせん 牛乳	吉野煮 オレンジ きゅうりとハムのサラダ	フレンチポテト 牛乳	切り干し大根 人参 さつま揚げ 蒟蒻 いんげん 椎茸 油揚げ 小松菜 かにかま	592	16.2	21.5	1.4
						595	14.9	21.0	1.6
15	金	歌舞伎揚げ 牛乳	アスパラ菓子 牛乳		豚肉 ジャガイモ 人参 生巻 椎茸 絹さや 蒟蒻 ハム きゅうり レタス	577	17.4	24.1	2.6
						573	16.5	21.6	3.4
16	土	ミニパン 牛乳 パナナ			ミニパン 牛乳 パナナ	203			
						248			
17	日								
18	月	梅の香 牛乳	スタミナ焼き オレンジ もやしのツナ和え	アーモンド小魚 ハッピーターン 牛乳	豚肉 葱 人参 ニラ もやし きゅうり ツナ缶	556	23.9	24.7	1.4
						583	24.5	25.1	1.8
19	火	動物ビスケット 牛乳	南瓜の中華風煮 パナナ ごま塩キャベツ	サッポロポテト 牛乳	鶏挽肉 南瓜 人参 ピーマン 椎茸 キャベツ コーン缶 レモン	565	17.4	18.1	1.6
						552	16.0	14.6	1.8
20	水	ぼたぼた焼き 牛乳	焼き魚 浅漬け ワンタンスープ	ロールサンドパン 牛乳	鮭 キャベツ きゅうり 人参 レモン ワンタンの皮 なたと 葱 ニラ もやし	607	30.5	18.8	1.6
						615	32.8	17.0	1.8
21	木	トマト 牛乳	いそべ揚げ りんご 切り干し大根の酢の物	さつま芋蒸しパン 牛乳	竹輪 切り干し大根 きゅうり 若布 人参	561	18.1	15.9	1.9
						597	17.9	14.1	2.4
22	金	ハーベスト 牛乳	鶏の唐揚げネギソース 柿サラダ みそ汁	ヨーグルト 麦茶	鶏肉 葱 柿 きゅうり ジャガイモ みかん缶 マヨネーズ 大根 若布	593	22.7	20.7	2.7
						588	23.2	17.1	2.4
23	土	* 勤労感謝の日 *							
24	日								
25	月	まがりせん 牛乳	しゅうまい オレンジ 若布ときゅうりの酢の物	カルシウムせん 味しらべ 牛乳	しゅうまい 若布 きゅうり	505	16.9	15.1	1.6
						494	15.5	13.0	2.0
26	火	バナナ 牛乳	ハンバーグ トマト もやしのカレーサラダ	ゆでじゃが 牛乳	豚挽肉 卵 人参 玉葱 パン粉 牛乳 もやし きゅうり カレー粉	557	22.3	19.8	0.8
						560	22.3	18.6	1.3
27	水	茎わかめ 牛乳	ナポリタン スープ りんご ブロッコリーとエビのごまマヨ和え	プリンアラモード 麦茶	スパゲッティ 人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム 白菜 ブロッコリー 海老 マヨネーズ	488	17.7	17.3	2.2
						505	17.3	16.0	2.5
28	木	塩きゅうり 牛乳	炒り豆腐 グレープフルーツ ほうれん草と人参のごま和え	焼きそば 牛乳	鶏挽肉 卵 豆腐 人参 椎茸 葱 椎茸 グリンピース缶 ほうれん草 もやし	582	25.5	20.9	1.6
						626	26.7	20.3	2.2
29	金	星たべよ 牛乳	ひじきの炒め煮 ビタミンAスープ ごぼうサラダ	チーズ リッツ 麦茶	豚肉 卵 じょうろ 人参 油揚げ こんにゃく コーン缶 ごぼう トマト きゅうり マヨネーズ 玉葱 南瓜	565	18.2	25.2	3.2
						580	17.5	24.8	3.8
30	土	ミニパン 牛乳 パナナ			ミニパン 牛乳 パナナ	203			
						248			
* 都合により献立が変更になる場合があります。 *						572	20.7	20.7	1.7
						585	20.6	19.2	2.1

\* 都合により献立が変更になる場合があります。 \*

27日(水)  
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!