

令和4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	栄養成分				
						未以	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当
1	火	星たべよ 牛乳	餃子 千草和え みそ汁	バナナ カルシウムせん 牛乳	餃子 ほうれん草 人参 しめじ もやし かまぼこ じゃが芋 玉ねぎ	557	20.0	15.6	2.0	
						570	20.1	17.9	2.4	
2	水	ハーベスト 牛乳	焼肉 かぼちゃサラダ オレンジ	カステラ 牛乳	豚肉 大根 りんご ウインナー 南瓜 キャベツ きゅうり オレンジ	631	22.1	28.3	1.7	
						643	22.2	29.7	1.6	
3	木		* 文化の日 *							
4	金	ソフトサラダ 牛乳	麻婆豆腐 グレープフルーツ 中華風マカロニサラダ	コーンフレーク 牛乳	豚挽肉 豆腐 人参 葱 椎茸 グリンピース マカロニ ツナ 玉ねぎ きゅうり グレープフルーツ	575	21.3	21.1	1.8	
						580	21.1	22.7	2.0	
5	土		* 和太鼓の集い *			203				
						248				
6	日									
7	月	ビスコ 牛乳	吉野煮 グレープフルーツ 小松菜おかか和え	★抹茶蒸しパン 牛乳	豚肉 じゃが芋 人参 椎茸 絹さや こんにゃく 小松菜 りんご	624	17.9	18.8	2.6	
						612	18.9	21.8	3.3	
8	火	茎わかめ 牛乳	ハンバーグ 青梗菜と卵のスープ ごぼうサラダ	プリン 麦茶	豚挽肉 卵 牛乳 パン粉 人参 玉ねぎ ごぼう コーン トマト きゅうり 卵 青梗菜	524	23.6	24.4	1.0	
						563	22.9	24.2	1.2	
9	水	オレンジ 牛乳	ウインナー ブロッコリー りんご	★フレンチトースト 牛乳	ウインナー ブロッコリー りんご	536	17.6	23.9	0.9	
						558	18.4	23.8	1.3	
10	木	ハッピーターン 牛乳	焼き魚 野菜ソテー トマト	★焼き芋	鮭 ハム キャベツ 人参 もやし トマト	417	22.0	7.6	0.4	
						408	21.8	11.7	0.3	
11	金	ぼたぼた焼き 牛乳	ツナときのこのカレー いんげんのごま和え オレンジ	ソフトサラダ ビスコ 牛乳	ツナ じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ グリンピース いんげん オレンジ	642	18.2	27.1	2.2	
						666	18.7	27.1	2.6	
12	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	203				
						248				
13	日									
14	月	カルシウムせん 牛乳	炒り卵 かぶの浅漬け オレンジ	★じゃが芋の みそだれ 牛乳	鶏挽肉 卵 えび 人参 椎茸 玉ねぎ いんげん かぶ きゅうり オレンジ	510	20.4	14.8	1.9	
						505	20.7	16.5	2.5	
15	火	バナナ 牛乳	煮魚 さつま芋サラダ みそ汁	ゼリー 牛乳	かじき さつま芋 人参 きゅうり りんご コーン キャベツ しめじ	570	24.6	18.3	1.5	
						583	24.5	19.2	1.7	
16	水	ムーンライト 牛乳	しゅうまい ブロッコリー りんご	★かじきゅう揚げ 牛乳	しゅうまい ブロッコリー りんご	557	17.2	18.7	0.9	
						578	17.9	20.2	1.3	
17	木	味しらべ 牛乳	えびシチュー のりサラダ トマト	小魚 ぼたぼた焼き 牛乳	えび じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン グリンピース ニラ もやし のり トマト	538	22.1	15.7	1.5	
						563	22.0	17.1	1.7	
18	金	かつばえびせん 牛乳	厚揚げのそぼろ煮 サウザンサラダ バナナ	★豆乳ロールパン 牛乳	豚挽肉 厚揚げ 人参 ピーマン もやし レタス きゅうり トマト コーン バナナ	657	25.6	23.7	1.9	
						679	25.2	25.0	2.1	
19	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	203				
						248				
20	日									
21	月	アスパラ菓子 牛乳	鶏肉のオーロラ煮 コーンサラダ コンソメスープ	チーズ リッツ 麦茶	鶏肉 コーン レタス きゅうり みかん 人参 玉ねぎ 若布	553	25.5	17.8	2.7	
						551	25.4	20.6	3.6	
22	火	スティックパン 牛乳	八宝菜 ひじきサラダ トマト	★ホットケーキ 牛乳	豚肉 イカ うずらの卵 人参 椎茸 ピーマン 葱 もやし 青梗菜 玉ねぎ ひじき コーン ツナ きゅうり トマト	667	24.9	25.2	2.0	
						646	25.8	30.0	2.6	
23	水		* 勤労感謝の日 *							
24	木	塩きゅうり 牛乳	炒り豆腐 オレンジ ブロッコリーの中華サラダ	★フルーチェ 麦茶	豚挽肉 卵 豆腐 人参 葱 椎茸 スキムミルク グリンピース ブロッコリー 切り干し大根 オレンジ	472	21.7	13.3	1.3	
						492	21.6	15.3	1.6	
25	金	ハッピーターン 牛乳	かじきのパーベキューソース もやしのごま和え みそ汁	★肉まん 牛乳	かじき りんご レモン もやし きゅうり 煎 麩	660	32.6	21.9	2.4	
						699	32.7	23.3	2.8	
26	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	203				
						248				
27	日									
28	月	ハーベスト 牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のしらす和え オレンジ	★みそパン 牛乳	豚挽肉 南瓜 人参 ピーマン もやし ほうれん草 しらす オレンジ	543	19.1	11.1	2.3	
						533	19.8	16.0	2.3	
29	火	チーズおかし 牛乳	ミートソーススパゲティ りんご ポテト スティックきゅうり スープ	★ロールケーキ 牛乳	スパゲティ 豚挽肉 玉ねぎ ピーマン ポテト きゅうり 卵 キャベツ 人参 玉ねぎ	601	22.8	19.8	1.9	
						629	22.7	21.4	2.5	
30	水	味しらべ 牛乳	コーンカレー 若布ときゅうりの酢の物 トマト	チョコイス ばかうけ 牛乳	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン グリンピース 若布 きゅうり トマト	558	15.7	26.9	2.2	
						588	16.7	26.2	2.7	
						未以	570	21.7	19.7	1.8
							582	21.8	21.5	2.1

*都合により献立が変更になる場合があります。 ★…手作りおやつ

29日(火)
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!