

令和5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	おのすみれ				
						未以	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当
1	水	クッキー 牛乳	吉野煮 コーンサラダ グレープフルーツ	★みそ蒸しパン 牛乳	豚肉 ジャガ芋 人参 椎茸 絹さや こんにやく きゅうり レタス みかん コーン グレープフルーツ	563	20.3	14.7	1.9	
						589	20.6	17.1	2.5	
2	木	オレンジ 牛乳	豆腐の中華風煮 キャベツとリンゴのサラダ トマト	焼き芋	鶏挽肉 豆腐 人参 筍 葱 椎茸 キャベツ りんご きゅうり トマト	500	14.2	19.6	1.6	
						517	15.6	20.1	2.0	
3	金		* 文化の日 *							
4	土		(土曜保育) ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	203				
						248				
5	日									
6	月	おせんべい 牛乳	しゅうまいのあんかけ しらすときゅうりの酢の物 みそ汁	スティックパン 牛乳	しゅうまい 人参 えのき いんげん もやし しらす わかめ きゅうり 豆腐 油揚げ	667	31.8	31.0	2.2	
						698	29.7	30.9	2.8	
7	火	クッキー 牛乳	ポークカレー ごま塩キャベツ トマト	★カルピスポンチ 麦茶	豚肉 人参 ジャガ芋 玉ねぎ グリンピース コーン キャベツ レモン トマト	535	11.3	20.8	2.2	
						524	13.1	23.5	1.8	
8	水	おせんべい 牛乳	焼き鮭 中華風マカロニサラダ バナナ	ビスコ ばかうけ ジュース	鮭 マカロニ ツナ 玉ねぎ きゅうり バナナ	549	28.9	17.6	0.9	
						569	27.4	18.6	1.0	
9	木	おせんべい 牛乳	ポトフ ふりかけ ブロッコリー りんご	★マーブル蒸しパン 牛乳	ウインナー ジャガ芋 人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ いんげん ブロッコリー りんご	524	15.9	14.9	1.3	
						534	16.9	17.3	1.8	
10	金	卵ボーロ 牛乳	ひじきの炒め煮 さつま芋サラダ オレンジ	★たこ焼き 牛乳	鶏挽肉 油揚げ さつま揚げ ひじき 人参 コーン きゅうり りんご オレンジ	562	17.4	25.2	1.9	
						591	18.0	24.7	2.3	
11	土		(土曜保育) ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	203				
						248				
12	日									
13	月	バナナ 牛乳	さばの味噌煮 のりサラダ すまし汁	りんご カントリーマアム 牛乳	さば もやし ニラ のり ほんぺん ほうれん草	564	27.2	20.4	1.8	
						567	25.9	21.0	2.1	
14	火	クッキー 牛乳	四川豆腐 マカロニサラダ グレープフルーツ	★お好み焼き 牛乳	豚挽肉 厚揚げ 人参 筍 いんげん キャベツ もやし 椎茸 マカロニ ハム きゅうり レタス グレープフルーツ	653	23.1	27.2	1.5	
						652	23.0	28.4	1.7	
15	水	おせんべい 牛乳	コーンクリームシチュー ふりかけ ブロッコリーの塩昆布和え トマト	プチダノン 味しらべ 麦茶	豚肉 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース トマト	503	12.7	17.0	0.4	
						502	14.4	18.0	0.5	
16	木	えびせん 牛乳	ホルモン揚げ ほうれん草のきのこ和え コンソメスープ	クリームパン 牛乳	ちくわ 卵 パン粉 ほうれん草 えのき 人参 玉ねぎ コーン わかめ	597	21.8	19.1	2.5	
						612	22.2	21.5	3.3	
17	金	おせんべい 牛乳	鶏の唐揚げ (おにぎりの日) ポテトサラダ りんご	★焼きそば 牛乳	鶏肉 ジャガ芋 きゅうり みかん 人参 りんご	550	21.1	19.9	1.2	
						567	21.1	21.4	1.3	
18	土		(土曜保育) ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	203				
						248				
19	日									
20	月	おせんべい 牛乳	筑前煮 サウザンサラダ バナナ	★フレンチトースト 牛乳	鶏肉 里芋 人参 筍 ごぼう こんにやく いんげん レタス きゅうり トマト コーン バナナ	587	19.8	18.5	1.1	
						594	20.4	20.2	1.3	
21	火	クッキー 牛乳	豆腐入りハンバーグ ひじきサラダ かきたまスープ	チーズ リッツ 麦茶	豚挽肉 卵 豆腐 パン粉 玉ねぎ 人参 ひじき ツナ コーン きゅうり ニラ	571	24.6	28.2	1.7	
						602	24.0	27.5	2.3	
22	水	クッキー 牛乳	肉じゃが 青梗菜のツナ和え トマト	★かいじゅう揚げ 牛乳	豚肉 人参 ジャガ芋 玉ねぎ 白滝 いんげん 青梗菜 ツナ トマト	601	18.5	19.4	1.6	
						590	19.3	22.2	2.0	
23	木		* 勤労感謝の日 *							
24	金	パン 牛乳	煮魚 かぶの浅漬け みそ汁	えびせん 牛乳	かじき かぶ 人参 きゅうり 葱 麩	525	23.3	12.4	2.7	
						455	25.0	20.1	3.0	
25	土		(土曜保育) ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	203				
						248				
26	日									
27	月	オレンジ 牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 小松菜おかか和え バナナ	★フライドポテト 牛乳	豚挽肉 かぼちゃ 人参 ビーマン もやし 小松菜 バナナ	566	17.7	19.7	1.4	
						594	18.5	20.5	1.8	
28	火	クッキー 牛乳	ツナカレー きゅうりとハムのサラダ トマト	小魚 ぼたぼた焼き 牛乳	ツナ ジャガ芋 人参 玉ねぎ グリンピース ハム きゅうり レタス トマト	566	20.4	22.1	2.5	
						571	20.3	23.6	3.0	
29	水	おせんべい 牛乳	ミートスパゲッティ コンソメスープ チキンナゲット ブロッコリー りんご	★プリンアラモード 麦茶	スパゲッティ 豚挽肉 玉ねぎ ビーマン チキンナゲット ブロッコリー キャベツ ベーコン マッシュルーム りんご	542	21.2	18.3	3.1	
						527	21.5	21.6	3.2	
30	木	クッキー 牛乳	すき焼き風煮 さつま芋の甘煮 オレンジ	★ハム入り花巻 牛乳	豚肉 豆腐 人参 白菜 葱 白滝 さつま芋 オレンジ	578	19.8	16.3	1.5	
						581	20.6	19.6	1.6	
*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						未以	565	20.6	20.1	1.8
							572	20.9	21.9	2.1

17日(金) おにぎりの日

以上児は食べられる量のおにぎりとお弁当を持参して下さい。

29日(水) お誕生日会

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!