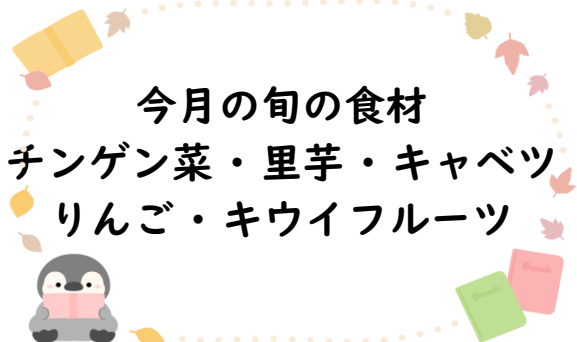


11月予定献立表 (3歳以上児)

令和6年度 ひかり保育園

日付	昼食	おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
1 (金)	チャーハン、 チンゲン菜 と肉団子のスープ 中華サラダ、麦茶	オムレット ジョア	604	25.1	20.7	1.8
2 (土)	家庭弁当	おやつ				
5 (火)	ウインナーハヤシライス、福神漬け コールスローサラダ、 キウイフルーツ 、麦茶	ココア蒸しパン りんごジュース	566	13.1	14.4	1.6
6 (水)	焼きうどん、ゆで卵、切干大根のごま酢和え、麦茶	鮭おにぎり 麦芽ミルク	569	31.1	13.9	1.8
7 (木)	家庭弁当 豆腐のみそ汁、バナナ、麦茶	ちんすこう 牛乳	670	28.7	26.6	2.3
8 (金)	御飯、 里芋 コロッケ、五目きんぴら マカロニサラダ、麦茶	フルーツポンチ ジョア	601	19.4	11.0	1.3
9 (土)	家庭弁当	おやつ				
11 (月)	御飯、かき揚げ、すまし汁 キャベツ ときゅうりの酢の物、麦茶	[誕生日会] 誕生ケーキ 麦芽ミルク	562	17.7	14.9	1.2
12 (火)	御飯、中華風かけ納豆、にんじんしりしり ひじきサラダ、麦茶	アップルポテト 牛乳	569	23.1	20.2	1.0
13 (水)	手作りパン、 鮭 と キャベツ のクリーム煮 キウイフルーツ 、麦茶	焼きおにぎり カルピス	553	25.1	10.1	1.3
14 (木)	御飯、豚肉のしょうが焼き、がんもの含め煮 わかめサラダ、麦茶	ポップコーン りんごジュース	580	22.0	24.6	1.3
15 (金)	御飯、肉団子の甘酢あん、さつま芋の甘煮 ブロッコリーのおかか和え、麦茶	バタークッキー ジョア	554	20.6	15.8	0.8
16 (土)	家庭弁当	おやつ				
18 (月)	御飯、ツナ揚げ餃子、たまごスープ 三色ナムル、麦茶	アップルロールパン カルピス	558	15.5	16.3	1.7
19 (火)	御飯、 豚肉 と チンゲン菜 の中華炒め かぼちゃのごま和え、トマトサラダ、麦茶	レーズンスコーン 牛乳	562	20.2	21.9	1.1
20 (水)	御飯、煮魚、五目ビーフン ポテトサラダ、麦茶	お好み焼き りんごジュース	606	26.5	16.5	2.5
21 (木)	カレーうどん、 里芋 の唐揚げ りんご 、麦茶	わかめ御飯 麦芽ミルク	572	19.5	19.6	1.7
22 (金)	御飯、マーボ豆腐、さつま揚げの含め煮 ごまマヨサラダ、麦茶	カルピスゼリー ジョア	552	23.3	9.6	2.5
25 (月)	ピラフ、オムレツ、ひじきの煮物 豆腐サラダ、麦茶	ドーナツ りんごジュース	552	21.2	20.1	2.1
26 (火)	そばろ丼、大根とえのきのみそ汁 キャベツ のしらす和え、 りんご 、麦茶	ナポリタン 麦芽ミルク	552	28.7	12.4	2.3
27 (水)	御飯、魚のみそ焼き、高野豆腐と昆布の煮物 ほうれん草の海苔酢和え、麦茶	パウンドケーキ 牛乳	567	30.2	23.4	1.4
28 (木)	手作りパン、チキングラタン、ブロッコリーソテー コーンサラダ、麦茶	五平もち カルピス	591	20.3	11.1	2.0
29 (金)	[世界の料理] キンパ、チャプチェ、わかめスープ 白菜の浅漬け、麦茶	芋ようかん ジョア	551	20.7	8.4	2.2
30 (土)	家庭弁当	おやつ				
		目標値	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	575	22.6	16.6	1.7

今月の旬の食材
チンゲン菜・里芋・キャベツ
りんご・キウイフルーツ



[世界の料理]
今月は「韓国」です

