

11月予定献立表 (3歳以上児) 豚肉抜き

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	26.7	19.8	1.9
2 (土)	家庭弁当	おやつ				
5 (火)	チキンハヤシライス、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	531	15.1	9.7	1.3
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	559	31.0	12.4	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	563	23.9	19.1	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	536	24.8	10.0	1.3
14 (木)	御飯、鶏肉のしょうが焼き、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	496	26.0	13.5	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	533	22.3	13.3	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、 鶏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	514	22.6	15.4	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	594	24.9	14.1	2.4
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	485	19.7	9.8	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	548	23.8	8.9	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	536	28.2	10.8	2.2
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、麦茶	芋ようかん ジョア	524	19.6	7.2	2.2
30 (土)	家庭弁当	おやつ				
		目標値	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	557	23.1	14.4	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



