

11月献立予定表 (たまご・ありんこ・てんとうむし組)

柳沢保育園 R6.10.31発行

日付					1日		2日					
午前おやつ					牛乳		お茶・おせんべい					
昼食					きびごはん 麻婆豆腐 白菜とりんごの甘酢漬け BLT味噌汁 オレンジ		あわごはん クリームシチュー じゃこサラダ かぶのスープ バナナ					
午後おやつ					麦茶 チーたくおにぎり		牛乳 薄皮あんパン					
栄養価					I補給:-563 脂質:14.9	ﾀﾊﾞｸ:22.6 食塩相当量:2.2	I補給:-462 脂質:12.3	ﾀﾊﾞｸ:16.2 食塩相当量:1.9				
日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日						
午前おやつ	振替休日		ヨーグルト	お茶・おせんべい	オレンジゼリー	牛乳	お茶・おせんべい					
昼食			麦ごはん 筑前煮 白菜の酢の物 八杯汁 りんご	アマランサスごはん 納豆オムレツ 小松菜のごま和え せんべい汁 パイナップル	きびごはん 高野豆腐のケチャップ煮 ヤーコンの金平 大根のみそ汁 りんご	あわごはん 大根のそぼろあん なめたけ和え 油揚げのみそ汁 オレンジ	麦ごはん ポーくハヤシ 野菜のチーズ焼き もやしのスープ バナナ					
午後おやつ			ミネストローネ	牛乳 洋風おこし	麦茶 納豆チーズトースト	麦茶 揚げ玉おにぎり	牛乳 ミニパン					
栄養価			I補給:-403 脂質:6.6	ﾀﾊﾞｸ:20.9 食塩相当量:1.4	I補給:-523 脂質:19	ﾀﾊﾞｸ:20.1 食塩相当量:1.7	I補給:-464 脂質:9.4	ﾀﾊﾞｸ:15.9 食塩相当量:1.6	I補給:-529 脂質:14.2	ﾀﾊﾞｸ:22.1 食塩相当量:1.8	I補給:-474 脂質:14.5	ﾀﾊﾞｸ:18.1 食塩相当量:1.6
日付			11日	12日	13日	14日	15日	16日				
午前おやつ	牛乳	牛乳	ビスケット	お茶・おせんべい	ビスケット	お茶・おせんべい						
昼食	アマランサスごはん 鮭ポウルのタルタルソースかけ わかめの酢の物 芋の子汁 りんご	新米おにぎりバイキング ごま味噌豚汁 キャベツのおかか和え パイナップル	あわごはん 栄養納豆 スイートポテトサラダ ポトフ風味噌汁 りんご	麦ごはん さつま芋の天ぷら 白菜のレモン醤油和え 長ねぎの味噌汁 バナナ	アマランサスごはん 麻婆大根 かぶの七福和え ひつつみ汁 りんご	きびごはん 肉豆腐 春雨サラダ 岩のりのみそ汁 バナナ						
午後おやつ	麦茶 さつま芋もち	麦茶 ケーキ	牛乳 フレンチトースト	麦茶 豆腐田楽	麦茶 鮭とわかめのおにぎり	牛乳 ウイナーパン						
栄養価	I補給:-608 脂質:18.4	ﾀﾊﾞｸ:23.3 食塩相当量:2	I補給:-652 脂質:24.9	ﾀﾊﾞｸ:25.4 食塩相当量:2.4	I補給:-417 脂質:11.4	ﾀﾊﾞｸ:16 食塩相当量:1.3	I補給:-509 脂質:8.2	ﾀﾊﾞｸ:17.8 食塩相当量:1.1	I補給:-492 脂質:19.3	ﾀﾊﾞｸ:17.5 食塩相当量:1.5		
日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日						
午前おやつ	お茶・おせんべい	ヨーグルト	野菜ジュース	お茶・おせんべい	牛乳	勤労感謝の日						
昼食	あわごはん チキンカレー キャベツの昆布和え 大根のスープ りんご	麦ごはん おだまき蒸し 白菜のおかか和え ごぼうのみそ汁 オレンジ	アマランサスごはん トマトビーンズ シルバーサラダ キャベツのスープ りんご	マーブルロールパン パリパリサラダ ポトフ バナナ	麦ごはん 肉じゃが 南瓜とひじきのチーズ和え チンゲン菜の味噌汁 りんご							
午後おやつ	牛乳 ごぼうチップス	麦茶 おかかおにぎり	牛乳 大学芋	りんごヨーグルト おせんべい	牛乳 じゃこトースト							
栄養価	I補給:-443 脂質:13.7	ﾀﾊﾞｸ:13.3 食塩相当量:1.6	I補給:-487 脂質:6.4	ﾀﾊﾞｸ:20.5 食塩相当量:2	I補給:-593 脂質:19.9			ﾀﾊﾞｸ:14.2 食塩相当量:1.3	I補給:-567 脂質:17.8	ﾀﾊﾞｸ:24.6 食塩相当量:1.9		
日付	25日	26日	27日	28日	29日			30日				
午前おやつ	お茶・おせんべい	ヨーグルト	野菜ジュース	お茶・おせんべい	ビスケット	お茶・おせんべい						
昼食	あわごはん 揚げだし豆腐(野菜あんかけ) 白菜の刻み海苔サラダ れんこんの味噌汁 パイナップル	アマランサスごはん ドライカレー フレンチサラダ オニオンスープ オレンジ	きびごはん 中華風卵焼き ブロッコリーのおかかチーズ和え 中華スープ りんご	あわごはん 高野豆腐の煮物 れんこんの炒め煮 かぶのみそ汁 オレンジ	麦ごはん 鶏(けい)ちゃん 切り干し大根のマヨ和え けんちん汁 りんご	アマランサスごはん 仲良し煮 かぶの即席漬け じゃが芋の味噌汁 バナナ						
午後おやつ	牛乳 焼きりんご	牛乳 さつま芋のレモン煮	牛乳 プリンカップケーキ	麦茶 焼きうどん	牛乳 オールレーズン風クッキー	牛乳 ドーナツ						
栄養価	I補給:-473 脂質:13	ﾀﾊﾞｸ:17.7 食塩相当量:1.2	I補給:-522 脂質:12.8	ﾀﾊﾞｸ:17.2 食塩相当量:1.3	I補給:-539 脂質:18.6	ﾀﾊﾞｸ:22.3 食塩相当量:1.1	I補給:-418 脂質:10.9	ﾀﾊﾞｸ:15.5 食塩相当量:1.6	I補給:-587 脂質:19.2	ﾀﾊﾞｸ:20.2 食塩相当量:1.2	I補給:-424 脂質:10.3	ﾀﾊﾞｸ:16.5 食塩相当量:1.3

今月の給食に使用する旬の食材  
 鮭・さつま芋・里芋・大根・きのこ・ヤーコン  
 ごぼう・長ねぎ・白菜・ブロッコリー・れんこん  
 りんご など

	I補給 - (kcal)	ﾀﾊﾞｸ質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
平均値	507	19.0	14.4	1.6
目標値	483	17.8	14.6	1.5