

R7年11月 給食予定献立表 【以上児】

日	曜	10時	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
1	土	せんべい	ナボリタン コンソメスープ	牛乳ケーキ	タイナ-	ソフトサラダ・スパゲティー・油 牛乳ケーキ	玉葱・ピーマン・わかめ	1364-(kcal) 食塩相当量(g) 1.6
4	火	牛乳	ごはん 鯛のタルタルソース焼 納豆和え 味噌汁 りんご缶	ワッフル 麦茶	牛乳・鮭・納豆・かつお節・味噌	米・油・カスタードワッフル	ほうれん草・人参・もやし・きゅうり キャベツ・玉葱・りんご缶	1364-(kcal) 食塩相当量(g) 1.8
5	水	牛乳	秋野菜カレー コールスローサラダ 小松菜のスープ パイント缶	チーズ入り蒸しパン 麦茶	牛乳・豚肉・スキムミルク・ハム チーズ・卵	米・さつまいも・油・マヨネーズ・砂糖 ホットケーキミックス	玉葱・なす・しめじ・キャベツ・人参 きゅうり・コン・小松菜・もやし パイント缶	1364-(kcal) 食塩相当量(g) 2.1
6	木	牛乳	たぬきうどん とりつくね 南瓜サラダ バナナ	わかめごはん 麦茶	牛乳・鶏肉・かまぼこ・とりつくね	うどん・小麦粉・油・砂糖 マヨネーズ・米	ほうれん草・白菜・しいたけ・人参・南瓜 きゅうり・バナナ	1364-(kcal) 食塩相当量(g) 2
7	金	牛乳	ごはん 鶏肉と野菜の炒め物 マセドアンサラダ 味噌汁 オレンジ	パウムクーヘン 麦茶	牛乳・鶏肉・ハム・スキムミルク 豆腐・油揚げ・味噌	米・砂糖・ごま油・じゃがいも マヨネーズ・パウムクーヘン	キャベツ・チキン南蛮・玉葱・人参・もやし しいたけ・ピーマン・きゅうり・わかめ オレンジ	1364-(kcal) 食塩相当量(g) 2
8	土	せんべい	チャーハン 中華スープ	チョイスクッキー	卵	雪の宿・米・油・チョイスクッキー	ミックスベジタブル・葱・玉葱・ほうれん草	1364-(kcal) 食塩相当量(g) 1.1
10	月	牛乳	ごはん タラの照り焼き 納豆サラダ 味噌汁 パイント缶	ミニたい焼き 麦茶	牛乳・たら・納豆・油揚げ・味噌 スキムミルク	米・油・マヨネーズ・たいやき	ほうれん草・人参・きゅうり・白菜 パイント缶	1364-(kcal) 食塩相当量(g) 2
11	火	りんごジュース	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き さつま芋サラダ すまし汁 グレープフルーツ	ジャムサンド 牛乳	鶏肉・味噌・チーズ・スキムミルク 牛乳	米・砂糖・さつまいも・マヨネーズ パン・いちごジャム	りんご飲料・きゅうり・人参・ほうれん草 玉葱・グレープフルーツ	1364-(kcal) 食塩相当量(g) 2.1
12	水	牛乳	ごはん スペニッシュオムレツ ほうれん草とツナのサラダ コンソメスープ りんご缶	豆乳ゼリー(きな粉かけ) 麦茶	牛乳・卵・ケイパー・ツナ・豆乳 きな粉	米・じゃがいも・油・ごま・砂糖	トマト・玉葱・ほうれん草・人参・わかめ りんご缶・アガー	1364-(kcal) 食塩相当量(g) 1.9
13	木	牛乳	鶏南蛮うどん 豆腐チキンボール 胡麻ネーズ和え バナナ	炊き込みチャーハン 麦茶	牛乳・鶏肉・なると・ハム・豚肉	うどん・砂糖・マヨネーズ・ごま・米 ごま油	玉葱・人参・しいたけ・ほうれん草 長ねぎ・れんこん・キャベツ・コン バナナ・葱・グリビース	1364-(kcal) 食塩相当量(g) 1.9
14	金	牛乳	ごはん 豆腐の五目煮 烧壳 スープ みかん	ヨーグルト 麦茶	牛乳・鶏肉・豆腐・焼壳 ヨーグルト	米・砂糖・ごま油・片栗粉	白菜・チングン葉・玉葱・人参・しいたけ 葱・もやし・しめじ・みかん	1364-(kcal) 食塩相当量(g) 2
15	土	せんべい	焼きそば 中華スープ	クリームコロン	ケイナー	雪の宿・蒸し麺・油・クリーミー	キャベツ・人参・もやし・青粉・玉葱 わかめ	1364-(kcal) 食塩相当量(g) 2.3
17	月	牛乳	ごはん カレイの和風ステーキ 切り干し大根サラダ キャベツの味噌汁 りんご缶	おから入り蒸しパン 麦茶	牛乳・カレイ・ハム・味噌・おから・卵	米・小麦粉・油・砂糖・マヨネーズ ホットケーキミックス	玉葱・切干大根・人参・いんげん キャベツ・小松菜・りんご缶	1364-(kcal) 食塩相当量(g) 2.1
18	火	牛乳	ビビンバ丼 キャベツと春雨の和え物 かき玉スープ オレンジ	ミニピザまん 麦茶	牛乳・豚肉・味噌・かまぼこ・卵	米・砂糖・ごま油・はるさめ・片栗粉	人参・もやし・ほうれん草・キャベツ きゅうり・チングン葉・葱・オレンジ	1364-(kcal) 食塩相当量(g) 1.7
19	水	牛乳	さつま芋ごはん 鶏天 ひじきとツナのサラダ 味噌汁 パイント缶	ムースとせんべい 麦茶	牛乳・鶏肉・ツナ・味噌	米・さつまいも・小麦粉・油・ごま 砂糖・ムース・かき玉おせんべい	ひじき・きゅうり・人参・もやし・玉葱・白菜 パイント缶	1364-(kcal) 食塩相当量(g) 1.8
20	木	牛乳	スペゲティナボリタン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ バナナ	おかかごはん 麦茶	牛乳・ハム・チーズ・鶏肉 かつお節	スペゲティー・油・米 トマト缶詰	玉葱・ピーマン・マッシュルーム・トマト缶詰 アボカド・人参・きゅうり・小松菜・バナナ	1364-(kcal) 食塩相当量(g) 1.8
21	金	牛乳	ごはん 鶏肉のバーミキューブ炒め ポテトサラダ 味噌汁 りんご	カステラドーナツ 麦茶	牛乳・鶏肉・ハム・スキムミルク 味噌	米・油・砂糖・ごま・じゃがいも マヨネーズ・カステラドーナツ	玉葱・コン・ピーマン きゅうり・人参・ほうれん草・もやし りんご	1364-(kcal) 食塩相当量(g) 1.8
22	土	せんべい	煮込みうどん フルーツ缶	カスタードケーキ	鶏肉	雪の宿・うどん・カカドーケーキ	玉葱・人参・いんげん・パイント缶	1364-(kcal) 食塩相当量(g) 1.7
25	火	牛乳	ごはん サワラの揚げ煮 白菜のおかか和え 味噌汁 りんご缶	ごま風味ケーキ 麦茶	牛乳・さわら・竹輪・かつお節 油揚げ・味噌・卵	米・片栗粉・油・砂糖 ホットケーキミックス・バター・ごま	ほうれん草・白菜・人参・大根・りんご缶	1364-(kcal) 食塩相当量(g) 1.7
26	水	牛乳	ハヤシライス ドレッシングサラダ 小松菜のスープ グレープフルーツ	いちごプリン 麦茶	牛乳・豚肉・スキムミルク・薄荷	米・じゃがいも・油・はるさめ 苺プリン	玉葱・もやし・グレープフルーツ	1364-(kcal) 食塩相当量(g) 2.1
27	木	牛乳	誕生会 お楽しみメニュー	ケーキ 麦茶	牛乳・鶏肉・チーズ・ツナ・ベーコン オイスター	ロールパン・いちごジャム・マカロニ 油・小麦粉・バター・パン粉	人参・玉葱・アボカド・マッシュルーム・大根 きゅうり・もやし・コン・しめじ・トマト パイント缶	1364-(kcal) 食塩相当量(g) 1.8
28	金	牛乳	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ひじき炒め煮 味噌汁 バナナ	黒糖ケーキ 麦茶	牛乳・鶏肉・油揚げ・味噌 スキムミルク	米・油・砂糖・さつまいも 黒糖ケーキ	ひじき・しいたけ・人参・いんげん ほうれん草・バナナ	1364-(kcal) 食塩相当量(g) 1.8

都合により、内容を少々変更する場合があります。 オレンジ、みかんの時は1歳児はみかん缶になります。 (土) に、飲み物は付きません。

牛久さくら保育園